ЖУРНАЛ ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ, СЧАСТЛИВЫМ И УСПЕШНЫМ

bleckt.com

Благодарение

с любовью

№ 8

ПОДЛИННАЯ ДУХОВНОСТЬ — ОСНОВА СЧАСТЛИВОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ: КАК ВЫРАСТИТЬ СЧАСТЛИВОГО И УСПЕШНОГО ГЕНИЯ?

ЭКСКЛЮЗИВНОЕ ИНТЕРВЬЮ С БАЙРОН КЕЙТИ

ПРАВИЛА ПЕРЕХОДА НА ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ЧТО ДЕЛАЕТ НАС ЗДОРОВЫМИ И СЧАСТЛИВЫМИ? НАУЧНЫЙ ЭКСПЕРИМЕНТ

ИСТОРИЯ ЖИЗНИ НЕОБЫЧНОГО СВЯТОГО

ДУХОВНАЯ МУДРОСТЬ МИРА

Когда неопределенность становится комфортной, в вашей жизни открываются безграничные возможности

Экхарт Толле

ЖУРНАЛ РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕЗ-ПЛАТНО

Благодарение

Журнал издается по вдохновению и по мере появления финансовой возможности.

Выпуск №8 / 2018 **Дополнительный тираж:** 25 000 экз.
Общий тираж: 50 000 экз.

Издатель и главный редактор:
Д-р Рами (Павел) Блект
PhD, к. п. н.

Ответственный за выпуск:
Александр Усанин

Дизайн и верстка:
Лариса Гарейшина

Медицинский редактор:
М. А. Суботялов, доктор медицинских наук, профессор

Переводчики:
Ольга Берг
Альбина Мансурова

Техническое сопровождение:
Андрей Ившин

Над номером работали: Бандура Е., Белозерова Ю., Ведрова Д., Дудоль А., Ертлес Е., Королева Е., Кудрявцева Д., Кузнецова Е., Матвиенко О., Мотовилец С., Муталлапова Р., Напалкова О., Пименова Н., Румянцева А., Смирнова Е., Суханова Д., Халилуллина Д., Холоимова А., Челик Е., Чернышева Н.

В журнале использованы материалы авторов:

Сергей Николаевич Лазарев – российский исследователь, писатель, психолог

Экхарт Толле – немецкий писатель, автор бестселлеров по духовному развитию

Майкл Ньютон – американский гипнотерапевт, доктор философии

Ян Стивенсон – Канадско-американский биохимик и психиатр

Рэймонд Моуди – американский психолог и врач

Роберт Уолдингер – профессор психиатрии Гарвардской медицинской школы

Сайт Рами Блекта
bleckt.com

Интернет-магазин
shop.bleckt.com

Сайт журнала «Благодарение»
blagoda.com

Связаться
info@bleckt.com
+7 967 138 57 81
+7 964 561 08 04

Адрес офиса и магазина
г. Москва, ул. 1905 года, д. 23

Мы смиренно просим не выбрасывать журнал после прочтения. Авторы и добровольцы вложили много любви, времени и сил во все материалы номера. Подарите, передайте его другим людям! **Журнал является благотворительным и без-платным с нашей стороны.** От всей души благодарим всех, кто помогал в создании журнала!

«Благодарение с любовью» — благотворительный проект. Издание распространяется без-платно. Многие люди и организации выразили желание его распространять, но некоторые просят за него плату или пожертвования, которые направляют на свои личные нужды. Мы против этого и просим всех, кто распространяет журнал, делать это без-платно.

Содержание

1 Вступительное слово

2 **Физический уровень**

4 История Байрон Кейти

6 Как избежать страданий? Эксклюзивное интервью с Байрон Кейти

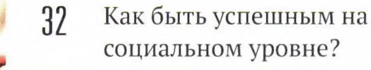
8 Современный еврейский совет. Как быть здоровым и красивым?

13 Правила перехода на здоровое питание

27 Развенчание мифа о том, что Библия одобряет употребление вина

32 **Социальный уровень**

32 Как быть успешным на социальном уровне?

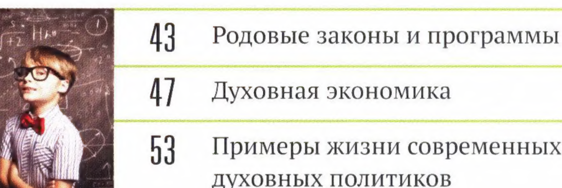
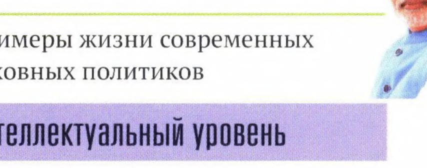



37 Воспитание детей: как вырастить счастливого и успешного гения?

43 Родовые законы и программы

47 Духовная экономика

53 Примеры жизни современных духовных политиков

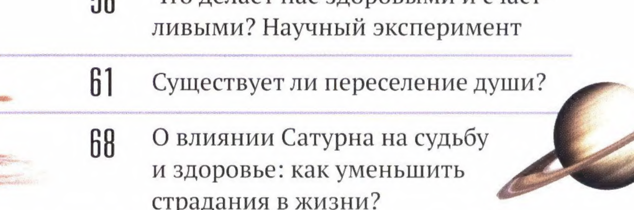
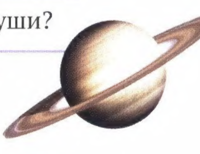



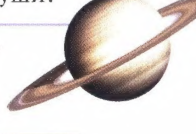
57 **Интеллектуальный уровень**

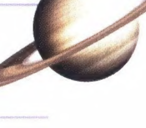
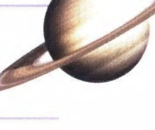
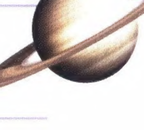
58 Что делает нас здоровыми и счастливыми? Научный эксперимент

61 Существует ли переселение души?

68 О влиянии Сатурна на судьбу и здоровье: как уменьшить страдания в жизни?













74 Приоритет и прогресс отношений

81 **Духовный уровень**

82 О любви и подлинной духовности

87 Игры ума и настоящая жизнь

90 Подлинная духовность — основа счастливой и здоровой жизни



98 Жизнь необычного современного Святого. Радханатх Свами

105 История счастливой матери-одиночки

108 Кому выгодны страшные истории о сектах?

112 Духовная мудрость мира

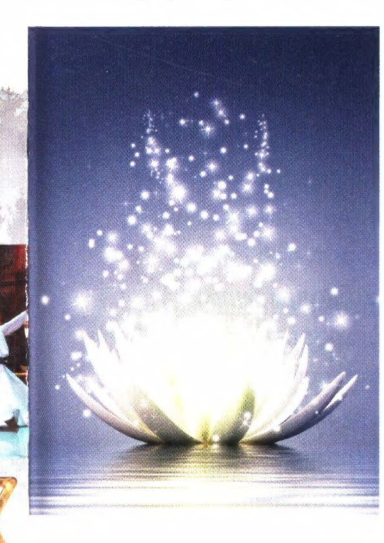





Обращение главного редактора



*Юнг писал: *«Среди всех моих пациентов во второй половине жизни – то есть после 35 лет, не было ни одной проблемы, не связанной с религиозным взглядом на жизнь. Можно с уверенностью сказать, что каждый из них заболел потому, что потерял связь с живой религией. Никто из них не был действительно исцелившимся, если не возвращал религиозного мировоззрения» (с. 334). К.Г. Юнг «Символы трансформации».*



Да продлятся ваши годы, дорогие читатели, пусть они будут счастливые, здоровые и успешные, а мы надеемся, что в этом вам помогаем. Восьмой номер нашего журнала посвящен духовной жизни, подлинной духовности. Это очень важная тема, так как духовный уровень лежит в основе всего.

Если человек не развивается духовно, имеется в виду **развитие подлинной духовности** (об этом у нас в журнале будут специальные статьи), он не может быть здоров, счастлив и успешен. Об этом сейчас все больше говорят ученые и врачи.

Мы надеемся, что наш журнал поможет вашему развитию не только на физическом, социальном и интеллектуальном уровнях, но и на самом главном — духовном. Карл Густав Юнг говорил: если человек после 35 лет не верит в Бога (говоря нашим языком – если не развивается духовно), он не может быть психически здоровым человеком.

Для чего мы живем? В чем же смысл жизни? В том, чтобы удовлетворять ненасытные чувства? Чтобы стать правильным, как робот, соблюдая какие-то религиозные заповеди, периодически посещать храм или синагогу? Ходить на работу, чтобы выплатить кредит? Неужели в этом весь смысл жизни?

По свидетельствам людей, работающих с умирающими и записывающих их последние мысли, никто в момент смерти не жалел, что мало времени провел в офисе и зарабатывании денег. Все люди жалели о том, что посвящали мало времени семье, недостаточно общались с близкими и друзьями, не говорили о своих чувствах, не уделяли много внимания собственному развитию…

Жизнь начинается тогда, когда человек задает себе вопросы: «Кто я?», «В чем смысл моей жизни?» Если эти вопросы не возникают, такой уровень развития считается уровнем животного, даже если кто-то работает директором предприятия или получил три высших образования. Потому что жизнь человека отличается от животного именно тем, что он может познать высшие ценности, практиковать и жить ими. Животные же живут просто рефлексами, у них своя жизнь. Хотя с духовной точки зрения, некоторые современные люди живут на уровне даже ниже животных.

Для нас лучший подарок, дорогие читатели, если вы получите знания и вдохновение для того, чтобы быть счастливым, здоровым и успешным, и ваша жизнь изменится к лучшему. Вам не надо никуда вступать – у нас нет никакой партии, у нас нет никакой организации, кроме маленького офиса для обеспечения технических нужд. Просто живите своей жизнью, наполнитесь, станьте более гармоничными – это наше желание! Это наше пожелание вам, и это лучшая ваша благодарность нам.

Я хотел бы от сердца поблагодарить всех людей, которые помогали в печати журнала, в его распространении. Общий тираж нашего журнала приближается к 4 млн экземпляров с учетом предыдущих семи выпусков. Значительную часть стоимости бумаги оплатили наши читатели, за что мы им сердечно благодарны!

Надеемся, что с Божьей помощью наш независимый журнал будет продолжать выходить, чтобы в то время, когда СМИ в основном несут заказные идеи, деструктивные знания и информацию, мы говорили важную для всех нас правду. Спасибо!

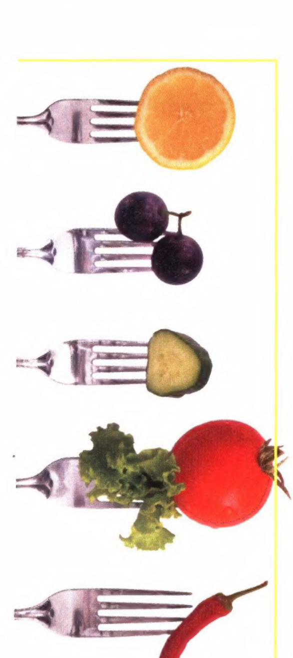
С уважением и любовью Рами

Физический уровень — наше физическое и ментальное здоровье

Здоровье – важный фактор для духовного развития. Если нет здоровья, наслаждаться материальным миром и делать успехи в духовном развитии будет тяжело.



Физический уровень состоит из таких элементов:



1 **Забота о чистоте тела.** Регулярные чистки внутренних органов (кишечника, печени, почек и пр.).

2 **Правильное питание.** Наше физическое и ментальное здоровье зависит от питания. Тело и внутреннее состояние напрямую зависят от того, что мы едим, где, как, с кем и, что очень важно, в какое время суток.

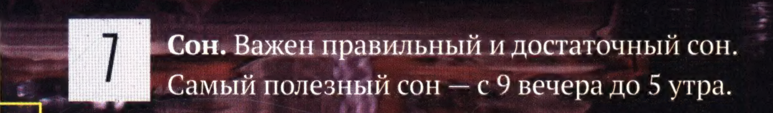
3 **Физические упражнения.** И для тела, и для ума очень важно много двигаться. Быстрая ходьба, плавание, танцы, йога — прекрасные виды активности для поддержания здоровья!



4 **Вода.** Наше тело и мозг должны регулярно получать чистую воду. Именно воду, а не чай и различные напитки. Желательно пить около двух литров в течение дня. Йоги, которые живут долгой и здоровой жизнью, делают по несколько глотков воды каждые 15 минут. Важно, чтобы ph воды был высокий.

5 **Позвоночник.** От состояния позвоночника зависит все тело. В восточной медицине говорят, что гибкость позвоночника показывает, насколько долго будет жить человек. Можно сказать, что здоровье позвоночника влияет на мышление. Например, если человек ходит ровно и улыбается, у него как минимум непроизвольно улучшается настроение. А окружающие его воспринимают как человека уверенного.

6 **Дыхание.** Важно, чтобы дыхание было спокойное и умиротворенное дыхание. Йоги говорят: чем чаще ты дышишь, тем меньше тебе жить, и, соответственно, наоборот. В восточной культуре есть различные дыхательные техники, которые формируют сильный иммунитет, помогают быть энергичными или быстро выздороветь в случае тяжелой болезни. Например, в ведантизме это пранаяма, в китайской культуре – гимнастика цигун, ушу и др.



7 **Сон.** Важен правильный и достаточный сон. Самый полезный сон — с 9 вечера до 5 утра.

8 **Посты.** Для тела и ума, а также для воспитания характера крайне важно периодически воздерживаться от пищи. Поэтому рекомендуется регулярно поститься, соблюдать диету, не употреблять фастфуд и другую пищу, вредную для организма.

9 **Сексуальная жизнь.** Сексуальная жизнь должна быть, и лучше всего — в благости. С постоянным партнером, по любви, с правильным умонастроением. Все сексуальные извращения, да и просто потакание своему вожделению забирают много тонкой энергии, ухудшают общее состояние человека — поэтому они крайне не рекомендованы. К сожалению, в наш век все направлено на то, чтобы превратить человека в раба сексуальных удовольствий, сделать его примитивным, сексуально озабоченным потребителем. Долгожители, как правило, ограничивают свою сексуальную активность или живут как монахи.

10 **Природа.** Нужно как можно больше бывать на природе, ходить босиком. Просто пребывание там, особенно в горах или на море, может быстро привести в порядок ментальное состояние, резко усилить иммунитет. Лучше, конечно, вообще жить на природе.

11 **Искоренение всех вредных привычек:** курение и спиртное, включая пиво, убивают красоту, молодость, сильно старят. Человек с вредными привычками не может быть по-настоящему физически и психически здоров и счастлив.

12 **Регулярный полноценный отдых.** Полный отход от всех дел необходим минимум раз в неделю, и раз в несколько месяцев на неделю или две.

Рами Блект

История БАЙРОН КЕЙТИ

Байрон Кейтлин Рэйд (Кейти, как ее все называют) — американский лектор и автор книг-бестселлеров, посвященных методу самоисследования, который называется «Работа». Психолог и коуч с мировым именем. Программы Кейти проходят по всему миру и помогли миллионам людей по всему миру.



После 30 лет Кейти оказалась в состоянии глубокой депрессии. В то время она находилась на пороге отчаяния, была совершенно подавленной, увязла в страданиях, ненавидела себя. Почти 10 лет ее преследовали приступы паранойи, она постоянно думала о самоубийстве и два последних года часто была неспособна выйти из своей спальни. Мать троих детей, предприниматель, с настолько низкой самооценкой, что в какой-то момент даже решила, что недостойна спать в своей постели и переместилась на пол.

Однажды утром, находясь в реабилитационном центре, она проснулась от того, что по ее ноге полз таракан. В этот момент что-то перевернулось в ее сознании, и она четко поняла, что всему виной не ситуация сама по себе, а ее мысли по этому поводу. Именно мысли о той или иной вещи приносят страдания, но не сама вещь. Кейти испытала озарение, которое полностью изменило ее жизнь. Она назвала это **«пробуждением к реальности»**. Вот что она рассказала об этом моменте:

«Я обнаружила, что когда верю своим мыслям, то страдаю, а когда не верю им, то не страдаю, и это верно для каждого человека. Свобода оказалась настолько простой! Я обнаружила, что страдать необязательно. Я нашла в себе радость, которая никогда не исчезает даже на мгновение. Эта радость есть в каждом из нас, постоянно».

В результате прикованная к постели, близкая к самоубийству женщина внезапно преисполнилась любви к жизни!

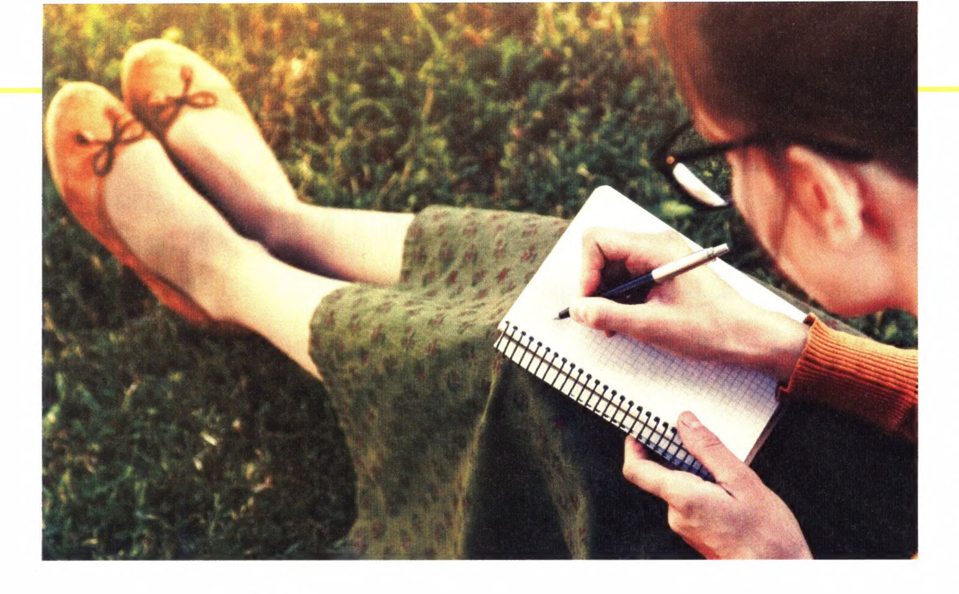
Есть только одна причина страданий: это верование в свои собственные стрессовые мысли.

Метод самоисследования Кейти, который она назвала «работой», воплощает в слова вопросы, вначале не имевшие формы, которые пробудились в ней в то февральское утро.

Вскоре после «пробуждения» к Кейти стали обращаться люди, спрашивая, как они могут обрести свободу и сияние, которые видели в ней. Слухи о «сияющей леди» распространились по родному городу, и люди начали искать встреч с ней. Со временем она поняла, что людям нужно не столько ее личное присутствие, сколько возможность самим испытать пережитый ею опыт.

Это простой и чрезвычайно мощный метод, не требующий ничего, кроме ручки, бумаги и открытого разума.

Единственная возможность понять, как действу-





КЭЙТИ ОБНАРУЖИЛА, ЧТО ЧЕТЫРЕ ПРОСТЫХ ВОПРОСА СПОСОБНЫ ПОЛНОСТЬЮ ИЗМЕНИТЬ ЖИЗНЬ.

Возможность пережить противоположное тому, во что вы верите, она назвала просто: «переворот».

Вот эти фундаментальные вопросы Кейти:

1. **Это правда?**
2. **Можете ли вы абсолютно точно знать, что это правда?**
3. **Как вы реагируете, когда верите этой мысли?**
4. **Кем бы вы были без этой мысли?**

ют эти вопросы, — задать их себе о ситуации, которая вас беспокоит.

Но, даже наблюдая за тем, как вопросы задаются другими людьми, вы получите представление об их силе. Если вы отвечаете на вопросы честно, они оживают. Они отражают истину, которую мы не замечаем, когда смотрим вовне.

Как происходит Работа?

Сначала нужно выбрать убеждение или мысль, которая вызывает тревогу или неприятные ощущения. Например: «Моя мать никогда не любила меня». Затем по этой мысли задать себе четыре вопроса, перечисленные выше, и записать ответы.

После того как вопросы заданы, высказывание изменяется буквально на противоположное, переворачивается. Например: «Моя мать никогда не любила меня» превращается в «Моя мать всегда любила меня». Переворот также принимает форму высказывания, обращенного на себя: «Я никогда не любила свою мать» или «Я никогда не любила себя».

Вот как сама Кейти вкратце описывает Работу: «Осудите своего ближнего, запишите претензии, задайте четыре вопроса и переверните их».

Кейти применяет этот метод для исследования болезненных убеждений на многие темы, включая межличностные отношения, воспитание детей, болезни, смерть и эмоциональные травмы. Она помогает участникам ее тренингов делать «Работу». Всем — от обычных людей, беспокоящихся о своей финансовой безопасности, до заключенных и людей, переживших вооруженные конфликты.

«Работу» называют самопомощью, но она выходит за рамки самопомощи: это самореализация, приводящая к прекращению страданий. Когда мы исследуем стрессовую мысль, то понимаем, что она ошибочна. Рассматривая причину и следствие мысли, видим, сколько боли и смятения причиняет нам вера в ее истинность.

Затем заглядываем в пустое зеркало — в мир, который находится за пределами нашей истории о мире, — и видим, какой могла бы быть наша жизнь без этой мысли. В итоге мы переживаем опыт, противоположный тому, в который так упрямо верили. Глубоко исследуя мысль, мы лишаем ее силы причинять нам боль, и через какое-то время она вообще перестает появляться. «Я не отпускаю мысли, — говорит Кейти. — Я встречаю их с пониманием. И тогда они отпускают меня».

«Вы, возможно, уверены в том, что свобода, доступная просветленным мудрецам и духовным учителям древности, недостижима для современных людей и тем более для вас. «У радости тысяча имен» заставит вас поверить в обратное».

Из книги Байрон Кейти «У радости тысяча имен».

КАК ИЗБЕЖАТЬ СТРАДАНИЙ?

Эксклюзивное интервью с Байрон Кейти

Специально для нашего журнала Байрон Кейти дала эксклюзивное интервью Рами и Марине Блект.

Перевод: Ольга Берг

Рами и Марина Блект: Что для вас означает духовность?

Байрон Кейти: Я не знаю, что означает слово «духовность». Но я понимаю, что такое ясный разум – это разум, который дома с самим собой. Мы страдаем только тогда, когда верим в мысль, спорящую с реальностью. Когда в разуме царит полная ясность – это и есть то, чего мы хотим. Тогда вы не хотите ничего, кроме того, что у вас уже есть. Тогда вы живете жизнью, в которой нет проблем, нет грусти, гнева и разочарования. Потому что вы понимаете причины всех страданий и знаете, как исследовать любую мысль, способную украсть ваш покой.

Р. Б. и М. Б.: Что является причиной страданий?

Б.К.: Есть только одна причина страданий: это верование в собственные стрессовые мысли. Я для себя открыла это в 1986 году после 10 лет тяжелейшей депрессии с суицидальными наклонностями. Одним прекрасным утром я открыла глаза и, к своему удивлению, обнаружила, что все мои негативные эмоции исчезли. Я увидела, что страдала не потому, что не могла их контролировать, а потом, что спорила с реальностью. Я обнаружила, что, когда верила своим мыслям, то страдала, но когда не верила, не страдала. И это справедливо для каждого человека. Свобода настолько проста! Я осознала, что страдания не обязательны. Я нашла радость внутри себя, которая больше меня не покидала ни на секунду. И эта радость живет в каждом в каждый момент. Когда вы исследуете свои мысли просто из желания узнать правду, ваша жизнь неизменно становится добрее и счастливее.

Р. Б. и М. Б.: Как мы можем избежать страданий?

Б.К.: Пока вы думаете, что причина ваших проблем находится «где-то там», пока вы думаете, что кто-то виноват или что-то виновато в ваших страданиях, ситуация безнадежна. Это значит, что вы навсегда застряли в роли жертвы, что вы страдаете в раю. Вернитесь домой, к себе, к правде, и вы начните освобождать себя.

То, что я даю людям, называется Работа. Это простой, но мощнейший способ определить и исследовать те мысли, которые вызывают все страдания в жизни и все страдания в мире. Работа состоит из четырех вопросов и переворотов. Перевороты – это возможность испытать противоположное тому, во что вы верите. Вот четыре вопроса, при помощи которых вы исследуете стрессовые мысли, записанные в вопроснике **«Осуди ближнего своего»**:

1. Это правда?

2. Можете ли вы знать с абсолютной уверенностью, что это правда?

3. Как вы реагируете, что происходит, когда вы верите в эту мысль?

4. Кем бы вы были без этой мысли?

Вы можете найти инструкции для Работы по этой ссылке: www.thework.com/sites/thework/russkiy

Р. Б. и М. Б.: Может ли это сделать любой человек?

Б.К.: Да. Любой человек с открытым, непредвзятым отношением.

> «Я обнаружила, что когда верю своим мыслям, то страдаю, а когда не верю им, то не страдаю, и это верно для каждого человека. Свобода оказалась настолько простой! Я обнаружила, что страдать необязательно. Я нашла в себе радость, которая никогда не исчезает даже на мгновение. Эта радость есть в каждом из нас, постоянно».

Р. Б. и М. Б.: Да, люди могут избежать психологических страданий. Но что может сделать человек, который испытывает колоссальные физические страдания, такие как болезнь, физическая боль или пытка?
Б.К.: Причиной страданий является привязанность к глубоко скрытым мыслям, убеждениям. Это состояние слепой привязанности к чему-то, что вы считаете правдой. Очень трудно делать Работу просто из любви к правде, когда вы привязаны к вашей истории. Вы отождествляетесь с вашей историей, делаете все возможное для того, чтобы доказать, что это правда. Только исследования своего «я» сможет пошатнуть эти древние концепции.

Даже физическая боль нереальна. Это история прошлого, которое всегда уходит, никогда не приходит. Но люди этого не знают. Мой внук Рэйс упал, когда ему было 3 года. Он поцарапал колено, появилась кровь, он начал плакать. Он посмотрел на меня, и я сказала: «Дорогой! Помнишь, когда ты упал и ударился?» И он немедленно перестал плакать. Вот и все. Наверное, на секунду он понял, что боль всегда находится в прошлом. Момент боли всегда уже прошел. Это воспоминание того, что мы считаем правдой и проекция того, чего уже не существует. (Я не говорю, что ваша боль не является для вас реальной. Я знаю, что такое боль. Это действительно больно! Именно поэтому Работа означает конец страданий.)

Если вам машина переехала ногу, вы лежите на улице и в вашем сознании проносятся история за историей, скорее всего, если вы новичок в Работе, то не подумаете в тот момент «Мне больно. Это правда? Могу ли я знать с абсолютной уверенностью, что это правда?» Нет.

> Даже физическая боль нереальна. Это история прошлого, которое всегда уходит, никогда не приходит. Но люди этого не знают.

Вы будете кричать: «Дайте мне морфий!» Но позднее, когда вам будет полегче, вы уже сможете сесть с ручкой и бумагой и сделать Работу. Примите физическое лекарство, а потом вот это, другое лекарство. И в какой-то момент, даже если вам отрежут вторую ногу, вы не увидите в этом проблемы. Если вам кажется, что существуют проблемы, ваша Работа не закончена.

Р. Б. и М. Б.: В чем заключаются основы Вашей философии?
Б.К.: Меня много раз спрашивали, просветлена ли я. Мой ответ: «Я ничего не знаю о просветлении. Я просто знаю разницу между болью и отсутствием боли». Я человек, который хочет только то, что есть. Каждую мысль, которая появляется в моем сознании, я встречаю как друга – и это стало моей дорогой к свободе.

То, что я предлагаю людям, не может быть проще. Осудите своего соседа, запишите, задайте четыре вопроса и переверните. Но только если вы устали от страданий.

Р. Б. и М. Б.: Что Вы можете пожелать нашим читателям?
Б.К.: Я желаю всем им счастливой, безоблачной жизни. И могу им сказать из своего опыта, что это возможно – возможно жить без гнева, грусти или разочарований. Когда вы исследуете ваш разум, то обнаруживаете, что рай существует на земле. Все, что для этого нужно — это желание и мужество записать огорчающие вас мысли и внимательно их исследовать, усомниться в них. Этот процесс покажет вам разницу между реальностью и воображением. Реальность всегда добрее, чем наша история о ней.



Благодарим за помощь в подготовке материала мужа Б. Кейти — Стивена Митчелла.



Как быть здоровым и красивым? Мириам Рейбин

С большим удовольствием представляю вам друга нашего журнала, студентку наших обучающих курсов по психологии и ведической астрологии, участницу тренингов личностного роста.

Мудрую Мать шестерых детей, ведущую многих замечательных тренингов, прежде всего для иудейских женщин и детей, консультанта, автора публикаций. Практикующую почти всю свою жизнь ортодоксальный иудаизм, будучи дочерью и женой раввина.

Родилась в Дагестане, жила в США, Канаде.

Но что ее очень отличает от ортодоксальных верующих как в иудаизме, так и в христианстве – это очень хороший, стройный и здоровый внешний вид. Она расцвела, по нашим наблюдениям, за последние несколько лет, когда перешла на здоровое питание (преимущественно сыроедение) и занятие китайской гимнастикой тай чи.

Кто-то пустил слух, что она разведена и живет одна, так ей сразу посыпались предложения от очень успешных мужчин. Такие завидные женихи – редкость и у молодых девушек на выданье.

Я попросил ее коротко поделиться своими секретами.

Мне бы очень хотелось, чтобы религиозные и духовные люди стали здоровыми, подтянутыми и красивыми, а не как другие, которые молятся о здоровье, имея при этом бесформенные тела и больные выражения лиц.

Я заметил, что многие верующие убеждены в том, что если пища освящена молитвой, то можно есть на ночь сколько хочешь и не следить за тем, из каких физических компонентов она состоит.

Особенно грустно бывает наблюдать такое в России. Тех людей, кто ведет здоровый образ жизни, занимается восточными гимнастиками, порой называют сектантами.

Есть духовные законы – важно их знать для развития духа; есть законы психики и физические законы, не соблюдая которые мы будем болеть и телом, и умом.

Рами Блект

– Многие ортодоксальные иудеи и православные христиане часто молятся, посещают синагоги и храмы, словом, заботятся о духе. Но вот что касается тела.Внешне они, к сожалению, нередко выглядят весьма нездоровыми людьми, их одолевают различные недуги. А вы ведете гармоничный образ жизни, физически всегда хорошо выглядите. Что можете сказать религиозным людям: насколько это важно – следить за собой, своим здоровьем, быть привлекательным и красивым человеком?

Как вы правильно заметили, вне зависимости от избранного религиозного пути наборы ценностей у людей во многом схожи.

Некоторые из нас, углубляясь в духовность, почему-то считают, что забота о теле и здоровье – это некое «не совсем духовное» занятие. Или же принято думать, что залогом долголетия и хорошего здоровья является исключительно строгое следование духовным предписаниям и уставам. Соглашусь, есть в этом своя истина, однако, на мой взгляд, за телом следить не

менее необходимо. Это вовсе не говорит о том, что следует уходить в другую крайность и начинать «поклоняться» здоровому образу жизни.

Тело не стоит обожествлять, но надо помнить, особенно духовно подкованным людям, что наше тело – это некий храм для временного проживания нашей души (по многим духовным понятиям, душа является частичкой самого Творца), и его надо поддерживать в подобающем виде и чистоте.

Чистота тела очень зависит от того, что мы едим и как в целом следим за собой.

Мало кто из нас об этом думает перед молитвой и медитацией. Но в наших сводах законов упоминается о необходимости очистить свое тело предварительно, до начала молитвы.

Не зря великий поэт А.С. Пушкин писал:

«Блажен, кто рано поутру
Имеет стул без принуждения, —
Тому и пища по нутру,
И все доступны наслаждения»

Причина многих бед в нашем организме начинается с малого — с простого непереваривания пищи (в духовном понятии — оскверненное тело). Потом происходит процесс ее гниения, затем появляются глисты, паразиты, боли, болезни. В действительности корни подобных явлений заложены в неправильном питании, малоподвижном образе жизни, недостаточном потреблении жидкости.

– Какие рекомендации вы можете дать в первую очередь ортодоксальным иудеям и христианам: как им улучшить здоровье?

На мой взгляд, при выборе того, каким именно путем идти к здоровому образу жизни, желательно учитывать несколько важных моментов:

- конституция организма;
- возраст.

Свой личный процесс оздоровления питания я начала с зеленых коктейлей.

Где-то услышала: если человек ест достаточно зелени, все функции в организме сами по себе нормализуются.

На здоровье я на тот момент не жаловалась, но хотелось в целом поднять тонус, скинуть вес, накопившийся при беременностях и т. д.

> Свой личный процесс оздоровления питания я начала с зеленых коктейлей.

Ничего не меняя в своем питании, я просто начала пить около двух литров зеленых смузи в день. Единственное условие — следить за тем, чтобы все ингредиенты были органическими (био). В течение первого месяца я начала наблюдать, как из моего рациона стали уходить многие продукты. Мне уже совсем не хотелось есть мучные изделия, мясо, птицу, яйца. Многие крупы также отошли — вот, правда, редко, но хотелось киноа и гречневой каши...

В общем, в рационе остались овощи, фрукты, много зелени не только в смузи, но и в салатах, да и так зачастую хотелось просто свежей зелени самой по себе, рыбы. Из молочных — только брынза, творог и кефир.

Примерно через полгода я стала замечать, что и рыбы стало хотеться все реже, и в итоге вот уже лет пять, как она ушла из моего меню.

Молочные продукты и каши постепенно стала воспринимать как некое лакомство. Когда хочется, не отказываю себе, но случается это довольно редко — может быть, раз в полгода.

«Фанатично» пить зеленые смузи каждый день также не очень тянуло. Ела салаты, иногда



просто фрукты и овощи — свежие или пропаренные.

Что еще очень было интересно с некоторыми фруктами и овощами: хотелось есть только какой-то один вид все время, и длились эти этапы от полугода до года. К примеру, только арбузы, или только зеленые яблоки, или только грейпфруты *(прим. ред. — на преимущественно сыроедческом питании человек начинает слышать организм и что ему нужно. У меня был похожий опыт, когда неделями хотелось одних фруктов и овощей. Потом организм набирал нужные питательные вещества, появлялась тяга к другим сырым продуктам. У людей, питающихся «обычно», наблюдается наркотическая зависимость от белого сахара, муки, мяса и т. д.)*.

Сейчас я в основном ем свежие фрукты, овощи (отварные, запеченные) и очень редко избранное молочное. Из круп — почти только одну гречку. Пью травяные чаи, воду.

– Вы мне рассказывали, что вместе со своими детьми занимаетесь гимнастикой тай чи. Не мешает ли ортодоксальной иудейке увлечение именно этим видом? И в чем вы видите его пользу?

С новым образом питания на меня буквально снизошел сильный импульс постоянно или хотя бы подолгу быть в движении. К примеру, я начала просто шагать. Доходило до того, что я могла в день заниматься этим по четыре часа.

Затем друзья познакомили меня с искусством тай чи, и буквально с первого же класса я почувствовала, что это «мое», что это то, на что бы я променяла свою ходьбу, хотя бы часть этого времени. Тай чи я занимаюсь уже почти два года. На мой взгляд, это очень мудрая и лечебная гимнастика для всех!

Религиозный образ жизни очень многих из нас учит и вдохновляет придерживаться только одной философии, одной веры, одной традиции. Есть в этом своя красота и преданность духа.

Однако религиозно-духовные школы в значительной степени меньше образовывают и вдохновляют личность на ведение здорового образа жизни.



Возникают большие пробелы в понимании принципов здорового питания, в знании свойств целебных трав, в осмыслении необходимости упражнений, когда нормализуются не только мускулы тела, но также эмоции и ум.

С большой Любовью придерживаясь единобожия и иудейского образа жизни, перед тем как практиковать какой-либо путь других культур и целительства — особенно если этот путь сопряжен с иными божествами и предметами поклонения — я консультируюсь с раввином. Только получив его разрешение, я пробую эти древние искусства в своей жизни.

Именно так было и с тай чи: раввин ответил мне, что если я делаю упражнения только для здоровья и общего развития и при этом никоим образом не поклоняюсь энергиям и божествам, то можно.

Интересно заметить, что всего сто лет назад люди в целом, включая и евреев, вели преимущественно активный образ жизни. Как правило, они жили в деревнях, среди природы, практически все занимались земледелием, очень много времени проводили в движении, ходили в лес, бывали около водоемов, хорошо разбирались в целебных свойствах трав, растений, питались просто и естественно, часто уединялись в молитвах и медитациях, занимались самоанализом.

Соответственно, тогда внедре-

ние в общие уставы традиций и рекомендаций о здоровом образе жизни было не нужно — это просто было стилем их жизни...

С тех пор многое в жизни человечества изменилось, и это, на мой взгляд, надо учитывать.

Со временем, в процессе личного духовного самосознания и при общении с людьми, моей ключевой рекомендацией всем в решении многих жизненных проблем и трудностей стал именно приоритет здорового образа жизни.

– Не могли бы вы на примере какого-либо органа рассмотреть связь здоровья и духовной жизни?

Каждый орган нашего тела в течение суток использует определенное время для максимальной и минимальной активности.

Давайте возьмем для примера желчный пузырь и печень – и попробуем понять, как общее физическое состояние человека влияет на все уровни развития и благосостояния.

Печень – один из самых крупных органов в нашем организме. Задача печени – накапливать и поставлять органам соки, обеспечивать им необходимое количество и качество крови, отвечать за равномерное течение общей жизненной энергии в организме и уравновешенность эмоций. Согласно многим древним учениям, печень управляет зрением и мышечным тонусом, который вызывает напряжение или расслабление всей мускулатуры, а также она отвечает за связки и ногти.

Печень и желчный пузырь работают парно, их максимальная активность – с 23:00 до 3:00 часов, а с 11:00 до 15:00 она минимальна. Учитывая все это, необходимо дать возможность этим органам ночью отдыхать, накапливать энергию и кровь.

Каждый орган имеет выходные отверстия на теле. Для печени такими «окнами» являются глаза. Поэтому, созерцая красоту, мы успокаиваем печень, а значит, и нашу нервную систему. Напрягая глаза перед монитором компьютера ночью, мы растрачиваем энергию, приходим в возбуждение и не можем заснуть. Так постепенно развивается бессонница.

В процессе утонченности в познаниях духовного роста как-то само собой приветствуется с раннего возраста строго контролировать свои желания в области материального мира и, соответственно, воздерживаться от всякого рода пристрастий и наслаждений.

К примеру, еще в древности в кругах хасидов не принято было желать друг другу «приятного аппетита», а говорили просто «ешь на здоровье», перед тем как приступать к приему пищи. Считалось, что присутствие «хорошего», «сильного» аппетита могло привести к жадности, нетерпению и даже похоти.

Говоря об эффекте подобного рода строгости в воспитании, важно учитывать такие наблюдения и по возможности учить терпению и воздержанию, не перегибая при этом палку.

Печень не переносит давления! Во многих случаях неврозы развиваются только потому, что с детства ребенок подвергался моральному давлению: от учебной нагрузки, дополнительных занятий, от завышенных требований родителей и учителей.

Печень любит расслабленность и свободу. Все, что растет, требует пространства – лишь тогда смогут завязаться и созреть плоды. При повышенной активности ребенка вовсе не следует успокаивать (тормозить) его нервную систему, но следует гармонизировать печень, помочь ей набрать в себя энергию и кровь, свободно вздохнуть. Если ребенку создать нормальные условия в семье, он вырастет любознательным, щедрым, открытым, с большими творческими способностями. Неблагоприятные условия могут породить упрямство, жестокость, нетерпимость, гнев.

В случае печени — это гнев, злость, раздражение. Эти эмоции нельзя подавлять и скрывать; если же это делать, они прямо вредят печени — примерно так же, как жирная пища и алкоголь.

В процессе духовного воспитания принято прививать привычку не злословить, не унижать других, не оскорблять — иными

В книге Ецира (основная книга Каббалы) *приводится перечень параллелей органов и эмоций, что очень сходится с древней китайской медициной, в которой объясняется, как каждый орган связан с какой-то из эмоций, действующей на него с особой силой. Например, легкие связаны с печалью, а почки — со страхом.*

словами, сдерживать всякого рода неприязнь и гнев.

Но важно понимать, что существует естественное внутреннее миролюбие человека, а есть и подавление неприязни к кому-то или к чему-либо. Таким образом создается только внешний образ любящего человека, тогда как он еще не совсем является таковым: Любящим и всепринимающим.

Согласно метафизической концепции, печень — это резервуар, в котором накапливается подавленный гнев.

Как же все-таки, не подавляя гнев, не обижать других и не вредить себе?

Прежде всего надо видеть, замечать и отслеживать в себе такую эмоцию.

Отслеживая, обращая на нее внимание, мы словно проживаем эту эмоцию, и она уходит. Или трансформируется в более зрелое состояние.

Это как «шкодный» малыш: если ему уделять качественное, тотальное внимание, он успокаивается и в более «утешенном» состоянии может продолжать развиваться дальше.

Помогать организму свободно освобождаться от энергии.

Если люди не выражают своих эмоций, они «хранятся» в теле и в итоге могут стать причиной физической боли. Обычные симптомы, которые могут указать на «запертые чувства» в теле – это боли в спине, шее, плечах, в области челюсти или живота, заложенность носа, ком в горле, затрудненность дыхания или нехватка воздуха.

Мудро подбирайте упражнения, позволяющие проявлять сдерживаемые чувства...

Очень мощно помогают выпуску на свободу невыраженных эмоций упражнения тай чи или цигун, йога.

Время от времени хорошо делать упражнения на природе, на свежем воздухе. Если это возможно, издавать при этом громкие крики, концентрируя внимание в разных точках нашего тела из живота, из центра грудного сплетения и т.д. Как бы странно подобная рекомендация ни звучала, она очень эффективна.

Часто я рекомендую практику «итбодедут», которой сегодня весьма активно занимаются, как мне известно, только бреславские хасиды.

«Итбодедут» — личное общение с Богом, которое происходит в одиночку, в лесу или поле, часто ранним утром. Размышляя и взывая к Богу, человек остается наедине с Ним, и не случайно «итбодедут» переводится как уединенная молитва.

Идея этой практики в том, что человек учится выражать свои чувства к Богу как к лучшему другу. Просто рекомендуется проговаривать все то, что сейчас происходит в жизни человека — все чувства, эмоции, которые человек сейчас проживает... Если это делается последовательно и искренне, то мы проходим колоссальную чистку всего накопившегося и захламленного в нашем чувственном мире-образе.

Разумеется, после такой практики эмоциональные переживания протекают более естественно и спокойно.

После серий подобных практик можно отследить, что мы говорим «своим» голосом, а не придуманным нами когда-то; наши слова приобретают некую наполненность и силу. Мы отслеживаем также то, что наши чувства становятся более ясными и конкретными — и уже не стесняемся, не сковываем себя в выражении своих настоящих чувств и ощущений.

Главный индикатор нашего общего хорошего здоровья — это постоянное, очень тонкое чувство счастья и благодарности, которое ни от чего не зависит, а просто пребывает с нами и никуда не теряется.

– Что вы пожелали бы нашим читателям?

Всем дорогим читателям и всем людям на земле я желаю Безусловной Любви!

Любовь к Богу как к главной субстанции нашей жизни сполна можно ощутить в чистом теле, в чистом уме и в чистом сердце... Удачи вам в этой реализации!

Будьте здоровы, счастливы и успешны всегда и везде!

С Любовью Мириам.

Все медицинские системы древности и многие современные школы говорят: все проблемы со здоровьем и внешностью от неправильного питания. В этой статье мы поговорим о здоровом питании и о том, как на него перейти.

Правила перехода на здоровое питание

Марина Блект

Основная проблема при переходе на здоровое питание — недостаток знаний о том, как правильно это сделать. Начнем с основных правил.

Сложность отказа от мясной пищи — привычка: хочется съесть что-то тяжелое, ведь мясо — очень тяжелый продукт, который переваривается долго и сложно. И на замену приходит мучное. Во всех мучных продуктах содержится большое количество углеводов и глютен — огромная белковая молекула, которая тоже переваривается очень долго, создавая тем самым привычное ощущение тяжести. Опасность в том, что люди с мяса переходят на такие тяжелые продукты, как бутерброды, макароны, мучное, белый рис, что совсем не прибавляет им здоровья. От этих продуктов они полнеют и не получают из них достаточно белков, минералов и витаминов. Тело истощается, что может привести к анемии или остеопорозу. А ведь нужно просто дать организму необходимые ресурсы, чтобы он сбалансированно функционировал, поддерживая естественный гомеостаз!

Первое правило:

Все крупы (бобовые, зерна, орехи, семена) перед употреблением нужно обязательно замачивать! Вечером замочить крупу, утром слить воду, тщательно промыть и только потом варить. Для чего это нужно? Дело в том, что во всех зернах есть антинутриенты — вещества, которые блокируют пищеварение. Одно из них — фитиновая кислота. Она связывается с такими минералами, как железо, цинк, кальций и магний, делая их недоступными для усвоения нашим организмом. Реагируя с минералами, фитиновая кислота выводит их из тела. По этой причине желательно минимизировать ее употребление. Это поможет предотвратить анемию, а также лучше усваивать минералы и уменьшит потерю кальция. Не надо слишком бояться фитиновой кислоты, потому что она является полезным антиоксидантом (вещество блокирующее повреждающий эффект от свободных радикалов, которые наносят вред ДНК и могут привести к образованию рака). Есть исследования о том, что она помогает предотвратить рак, особенно рак толстой кишки.

Еще один вид антинутриентов — ингибиторы ферментов. Наша пищеварительная система вырабатывает пищеварительные ферменты (энзимы), которые помогают нам расщеплять пищу. Ингибиторы ферментов блокируют пищеварительные ферменты. В результате зерно не расщепляется и не переваривается — пищеварение блокируется. Это природ-

ный механизм защиты зерна: животное, съев его в одном месте, с пометом переносит его на другое, так и не переварив. А зерно потом благополучно прорастает с удобрением.

Для зерна это хорошо, но для нас — нет. Мы не извлекаем из зерна питательных веществ, а пищеварительная система несет сильную нагрузку, потому что ее старания переварить продукт блокируются.

Существует четыре способа уменьшения количества фитиновой кислоты и других антинутриентов в продуктах:
- замачивание;
- тепловая обработка;
- проращивание;
- ферментация (закваска).



Самое большое количество ингибиторов ферментов находится в бобовых. Поэтому бобовые нельзя есть сырыми или просто замоченными. Их нужно замочить и отварить — тепловая обработка разрушает ингибиторы ферментов и уменьшает количество фитиновой кислоты. Вы испытывали тяжесть после того, как поели сырой арахис (арахис — это боб)? Теперь вы знаете почему. Ингибиторы ферментов в арахисе блокируют пищеварение, и вы ощущаете тяжесть.

Бобовые тяжелы для пищеварения из-за содержания в них олигосахаридов и полисахаридов. Это большие углеводные молекулы, тяжелые для пищеварения в силу своего большого размера. Олигосахариды не перевариваются человеческими пищеварительными энзимами, но ими питается кишечная флора (полезные бактерии). Как побочный эффект они выделяют газ, которым знаменита фасоль. Полисахариды — это крахмал, дающий нам много энергии, и клетчатка, которая не переваривается в человеческом кишечнике, но помогает от запоров, продвигая еду по кишечнику. При тепловой обработке олигосахариды и полисахариды распадаются на более мелкие части, что облегчает их переваривание для людей и бактерий. Это еще одна причина, по которой бобовые нужно отваривать, а не есть сырыми.

При замачивании зерно набухает и начинается процесс прорастания — для роста используются свои запасы энергии (углеводы, белки, витамины). Одним из таких запасов являются олигосахариды, полисахариды и большие белки. Чтобы стать доступнее для зерна, они расщепляются на более мелкие, а ингибиторы ферментов распадаются, чтобы зерно могло использовать свои запасы для роста. Таким образом, при замачивании питательные запасы зерна становятся легче для нашего пищеварения и для флоры, уменьшая образование газа.

Поэтому все крупы, зерна, орехи и бобовые замачиваем — это уменьшает количество фитиновой кислоты в них и делает питательные вещества, заложенные в зерне (большие углеводы и белки), доступными для пищеварения. Замачивание и варка бобовых уменьшают образование газа в процессе пищеварения.

Помните фразу «Хлеб — всему голова»?

Раньше наши предки делали хлеб на закваске. Закваска (ферментация) — это когда грибки и бактерии бродят, переваривая продукт, собственно, для себя. Получается, что тесто на закваске частично уже переварено и обезврежено этими микросуществами. В процессе ферментации количество фитиновой кислоты и других антинутриентов, включая глютен, уменьшается. Более того, во время брожения вырабатываются такие необходимые для организма витамины, как B12 и K2 — хлеб на закваске насыщается полезными веществами.

Тесто раньше оставляли бродить на всю ночь. А хлеб, который производят сейчас, делается на скоростных дрожжах, выработанных в основном путем генетических модификаций. Такой хлеб не перебраживает: в нем остаются и фитиновая кислота, и другие антинутриенты. Обычный белый хлеб — это пустой углевод с фитиновой кислотой, который вымывает все полезное из нашего организма. Это одна из причин, по которой у людей появляются такие заболевания, как анемия, остеопороз и кариес.

Антинутриенты и фитиновая кислота главным образом заложены в чешуйках семян. Но в чешуйке содержится много всего полезного тоже. Витамины (в том числе витамины группы В) и минералы находятся в оболочке, которая покрывает зернышко, а в самом зерне содержатся в основном углеводы. Процесс рафинации делает семечко более быстрым в приготовлении. Например, белый рис варится намного быстрее, чем коричневый. Но проблема в том, что в этом случае остается чистое зерно, лишенное витаминов и минералов, содержащее лишь пустые углеводы. Почему пустые? Потому что, кроме углеводов, там ничего нет! И в результате метаболизма пустых углеводов — белого риса, белого сахара, белой муки (белого хлеба) и всего рафинированного — в нашем организме остаются кислотные остатки. А чтобы вывести их из организма, тело берет различные минералы из собственных ресурсов — в основном, это кальций из наших костей и зубов.

Потребляя пустые углеводы, мы, конечно, получаем большое количество энергии (поскольку углеводы — это энергия), но теряем полезные вещества, чтобы нейтрализовать образовавшуюся кислотность. Поэтому все рафинированное окисляет наш организм и истощает минеральные запасы (кости и зубы)! Это еще одна из причин, по которой у людей возникают такие проблемы со здоровьем, как остеопороз и кариес.

В заключение этой темы: употребляйте цельные (нерафинированные) продукты — они содержат необходимые нам витамины и минералы. Но в них нужно нейтрализовать фитиновую кислоту и антинутриенты путем замачивания и промывания перед приготовлением. Хлеб лучше выбирать из цельной муки или цельных проращенных зерен, приготовленный на закваске, а не скоростных дрожжах.

Второе правило:

Добавлять в рацион витамин С и продукты, содержащие лимонную кислоту! Они содержатся в овощах (брокколи, помидорах), фруктах (киви, грушах) и во всех цитрусовых. Лимонная кислота содержится больше всего в лимонах.

Витамин С и лимонная кислота в пищеварении играют важную роль: во-первых, помогают усвоить железо, кальций и другие полезные минералы; во-вторых, способствуют растворению солей и камней в почках.

Есть несколько видов камней, которые образуются в почках в результате неправильного питания:

1. Оксалатные камни. Зелень содержит оксалаты (щавелевую кислоту), которые, комбинируясь с излишним кальцием в крови, оседают в почках. Больше всего оксалатов содержится в щавеле, свекольной ботве, свекле, шпинате, петрушке и другой зелени. Эти камни легче всего растворяются просто лимонами, поэтому их нужно добавлять в салаты и зеленые коктейли.

2. Ураты — камни, образующиеся при чрезмерном употреблении белка и окисляющих продуктов, они вызывают переизбыток кислотности в моче. Мясной белок, алкоголь и малое потребление воды — основные причины, которые приводят к камням в почках. Пить нужно примерно два литра в день, в зависимости от комплекции человека: кому-то достаточно полутора литров, а кому-то нужно три. В воду хорошо добавлять несколько капель лимона (лайма или апельсина) — это ощелачивает организм и способствует его очищению.
Зелень содержит большое количество железа и оксалатов, поэтому в эту пищу необходимо добавлять витамин С или немного уксуса — для усвоения железа и кальция и предотвращения отложения оксалатных камней. Уксус желательно использовать яблочный нерафинированный, непастеризованный — он содержит пробиотики, которые благоприятно влияют на кишечник. В зеленый смузи или салат всегда добавляйте чуть-чуть лимона, апельсина или хотя бы чайную ложечку яблочного уксуса.



Окисляющие, ощелачивающие, воспалительные и противовоспалительные продукты

Витамин С также стимулирует выработку коллагена (основной строительный белок в тканях нашего тела — это кожа, мышцы, ногти и волосы), и очень хорошо поддерживает иммунитет.

Окисление не означает, что организм стал кислым или кровь окислилась. Наша кровь всегда находится в пределах ph 7,35-7,45, и при малейшем сбое человек впадает в кому или умирает. Окисление означает, что после употребления продукта в процессе метаболизма в организме образуются кислотные остатки.

Когда мы съедаем окисляющий продукт, тело использует свои запасы минералов, чтобы вывести кислотные остатки и поддержать естественный ph крови, тем самым истощая щелочные (минеральные) запасы организма. Окисляющая еда расходует минеральные резервы, особенно кальций, в ущерб костям и зубам, и не способствует детоксикации организма. А некоторые продукты даже способствуют образованию шлаков. Наоборот, ощелачивающая пища сохраняет минералы, выводит токсины, улучшает иммунитет, помогает избавиться от артрита и сбросить лишний вес. Работы доктора Макса Герсона показывают, что ощелачивающая диета совместно с очищением организма и правильным питанием помогают предотвратить даже развитие рака.

Окисляющая еда — это не обязательно продукты, кислые на вкус. Молоко, щелочное по своей природе, образует кислотные остатки и таким образом окисляет организм. А лимоны, например, кислые, но благодаря большому количеству минералов и лимонной кислоты, ощелачивают организм в процессе метаболизма. **Лимонная кислота питает тело на клеточном уровне и поглощается для выработки энергии клетками. Минералы в лимоне обогащают организм щелочными резервами, а лимонная кислота способствует очищению организма от мочевой кислоты.**

Еда оказывает на наш организм воспалительное или противовоспалительное действие. Воспалительная еда усиливает боли в суставах (артрит), хронические воспаления, провоцирует сердечно-сосудистые заболевания, болезнь Альцгеймера, аутоиммунные заболевания и даже рак. Противовоспалительные продукты, наоборот, предотвращают эти расстройства.

Если коротко описать ощелачивающие, окисляющие и противовоспалительные продукты, то следует принять во внимание, что большинство сырых овощей и фруктов имеют ощелачивающий и противовоспалительный эффект, а все, что подверглось тепловой обработке — окисляющий и воспалительный.

Исключение в сырых овощах составляют пасленовые: помидоры, баклажаны, картофель, болгарский перец, окра — они воспалительные, но имеют ощелачивающий эффект. Если нужно уменьшить воспалительные процессы в теле, то на время уменьшаем или исключаем эти овощи из рациона питания. Все орехи окисляют, за исключением миндальных. Все крупы окисляют, за исключением коричневого риса, зеленой гречки, пшена и киноа, имеющих небольшой ощелачивающий эффект. Картофель — воспалительный продукт, но в зависимости от способа приготовления обладает окисляющим или слегка ощелачивающим эффектом: чем больше он подвергался тепловой обработке, тем сильнее окисляет. Например, отварной или приготовленный на пару картофель лучше, чем жареный.

Самые окисляющие и наиболее воспалительные продукты: мясо, все рафинированное (белый хлеб, белый рис), мучные изделия, обработанный шоколад и кофе, сахар, сладкие газированные напитки, спиртное, все жареное, чипсы, жирная пища, насыщенные жиры (за исключением кокосового масла), маргарин, обработанная пища. Промышленное молоко и молочные продукты имеют слегка окисляющий и воспалительный эффект.



Молоко и молочные продукты **(прим. ред. — материал о молоке и молочных продуктах подготовлен А. Усаниным)**

Некоторые современные ученые утверждают, что организм взрослого человека не может полноценно усваивать коровье молоко. И это является правдой. Но — только днем. Ночью же оно усваивается самым наилучшим образом, питая и тело, и мозг. Это происходит потому, что каждый продукт находится под определенным астрологическим влиянием. В коровьем молоке есть лактоза и казеин, которые днём усваиваются труднее. Необходимые ферменты для их полноценного усвоения организм человека вырабатывает только лишь ночью. Коровье молоко находится под покровительством Луны. Дети в возрасте до 5-7 лет тоже находятся целиком под влиянием Луны и поэтому могут спать и пить молоко в любое время. Позже они постепенно начинают переходить под влияние энергии Солнца, и у взрослого человека наилучшее пищеварение тогда, когда Солнце в зените.

Но то, что легко усваивается днем, после шести вечера лучше не есть. Молоко же обретает способность усваиваться, когда Луна появляется на небосклоне и начинает преобладать ее влияние. Являясь сытным продуктом, молоко хорошо утоляет вечерний голод и успокаивает нервную систему. Именно поэтому полезно пить горячее молоко перед сном. **Если молоко не является парным, его усвояемость можно увеличить:** раза три подогреть до кипения, перелить несколько раз с высокого расстояния из одной емкости в другую, чтобы обогатить кислородом, подсластить медом, когда молоко остынет ниже 50°С и добавить немного корицы или других пряностей по вкусу.

Немаловажно отметить, что **лунным продуктом является только молоко**, но не кисломолочные продукты, которые употреблять лучше днём, а ещё лучше утром.

Согласно трактатам по йоге, **молочные продукты укрепляют здоровье и защищают тонкое тело человека от неблагоприятных астральных воздействий.** Если человек употребляет хотя бы чуть-чуть молока, топлёного масла — они защищают его энергетику на несколько дней. Молоко выводит из организма тяжёлые металлы, нейтрализует яды всех уровней. Поэтому его всегда применяли как первое средство при отравлениях. В советское время выдавали стакан молока «за вредность» каждый день, тем, кто работал на вредных производствах.

Согласно ведическим текстам, **коровье молоко способствует развитию в человеке возвышенных качеств, благодаря которым он может естественным образом отличать хорошее от дурного.** В парном коровьем молоке в сбалансированной пропорции содержатся все необходимые для взрослого человека полезные вещества. Славяне на протяжении тысячелетий пили молоко литрами каждый день и потому жили долго и счастливо. В каждом дворе была как минимум одна-две дойные коровы, каждая из которых давала 25-30 литров молока в день. Молоко у наших предков превосходно усваивалось, давая им богатырскую силу и ясность мышления, потому что они его пили парным после утренней или вечерней дойки. Утром коров доят перед рассветом, а вечером — на закате.

Козье молоко больше похоже на человеческое: в нем чуть больше жира и меньше лактозы, чем в коровьем, но жир легкий для переваривания. Поэтому его можно употреблять днём: хотя оно не обладает таким же благоприятным воздействием на сознание человека, как молоко от коров, оно легче усваивается и очень полезно для восстановления организма после тяжёлых болезней. Но все равно в нём тоже есть лактоза и казеин, которые могут провоцировать нежелательные пищеварительные процессы у людей с ослабленным выделением лактазы (фермент, который переваривает лактозу).

Если есть такая возможность — старайтесь покупать только лишь органическое молоко — то есть, молоко от коров или коз, которые питаются травой, потому что это — единственный естественный и здоровый образ питания для них! Здоровая корова — здоровое молоко. К сожалению, в промышленных молочных производствах большинство коров содержатся в закрытых

помещениях, их кормят генетически модифицированной кукурузой. Конвенциональное (обычное промышленное) молоко содержит в себе все, чем питаются коровы, и то, что в них вкалывают: то есть антибиотики, огромное количество гормонов роста и гормонов оплодотворения, которыми пичкают животных, чтобы они росли большие и «вкусные», а также вырабатывали много молока. С мясом и промышленным молоком все это попадает в организм человека, поэтому сейчас так много мужчин с большой грудью и людей с гормональными нарушениями. А здоровье коровы от этого ослабевают, молоко становится плохого качества.

В обычном конвенциональном молоке очень мало таких важных питательных веществ, как Омега-3, витаминов B12 и K2, поскольку корова питается не тем, что ей нужно. Из-за нездорового образа жизни и неправильного питания она сама не получает нужных питательных веществ, ее микрофлора нарушена и не вырабатывает B12 и K2. Соответственно, витаминам неоткуда взяться и в молоке.

Из промышленного молока мы получаем только жирную кислоту Омега-6 и практически не получаем Омега-3. В органическом молоке от коров, которых кормили травой, Омега-3 больше, чем Омега-6, поэтому сливочное масло, молоко и молочные продукты лучше покупать органические (BIO). Натуральное молоко всегда намного полезнее порошкового, гомогенизированного или пастеризованного, которое продают в супермаркетах.

Чтобы молоко было белым, красивым и однородным и в нём не плавали кусочки масла и сливок, его гомогенизируют: струю молока пропускают под огромным напором. Таким образом, жиры измельчаются и смешиваются, и получается однородное, красивое, белое молоко. Это делается для того, чтобы сливки не отделялись от полупрозрачной жидкости и молоко выглядело красиво. Проблема в том, что, когда жир раздробляется, витамин D, которым он насыщен, исчезает. Поэтому, потребляя обычное магазинное молоко, мы не получаем витамина D, а он крайне необходим, чтобы кальций из кишечника попадал в кровь. Нам говорят: «Пейте молоко, чтобы у вас были хорошие зубы», а о витамине D сказать «забывают». Поэтому, если вы употребляете гомогенизированное молоко — заранее погуляйте на солнышке, чтобы организм успел выработать витамин D.

Если есть возможность покупать не гомогенизированное молоко — покупайте его, оно самое полезное! Выглядит не так красиво: в нем плавают кусочки масла, но сохраняется витамин D.

Молоко усваивается медленнее, чем йогурт или кефир, куда добавлены бактерии. Они делают за нас половину работы. В процессе ферментации они переваривают и расщепляют молочные белки и сахар, поэтому кисломолочные продукты принимаются организмом намного лучше, чем само молоко.

Если есть возможность покупать не гомогенизированное молоко — покупайте, оно самое полезное! Выглядит не так красиво: в нем плавают кусочки масла, но сохраняется витамин D.

Молочнокислые бактерии поддерживают кишечную флору — полезные микроорганизмы в кишечнике, которые помогают переваривать и другие продукты, а также вырабатывают необходимые для нас вещества (витамины и ферменты), защищая от нежелательных гостей — патогенных микроорганизмов. Очень хороший кефир делается на закваске из бифидобактерий — это одна из лучших бактерий, которые можно запускать в организм. Другая бактерия — лактобациллус. Обе они очень полезны — помогают переваривать пищу и защищают организм от нежелательных бактерий, которые могут попасть в кишечник. Бифидум лучше тем, что усиливает иммунитет. Есть версия, что продукты расщепления пищи (лактобациллус) могут кормить кандиду (разновидность грибка). Так что если вы не хотите поддерживать кандиду в своем теле, то покупайте пробиотики, где присутствует только бифидум. Но если такие продукты найти сложно, покупайте те, где бифидума больше, чем лактобациллуса.

Чтобы получить от молока всё то благо, которое заложено в нём от природы, его нужно покупать необработанным, цельным, у органических фермеров. Они заботятся о домашних животных, как о членах семьи и не убьют их, даже когда те перестанут давать молоко. Коровы знают об этом и одаривают благодарного человека воистину волшебным продуктом, насыщенным энергией благости и любви.

Кальций

Для усвоения кальция нужны витамины D, C, K2 (не путать с K1) и магний — и все это нельзя совмещать с продуктами, содержащими железо. Когда кальций и железо вместе, они соревнуются за абсорбцию, а значит, хуже впитываются и усваиваются.

ВИТАМИН К ЕСТЬ ДВУХ ВИДОВ:

- **Витамин К1** способствует свертыванию крови. Он необходим, например, для заживления ран и предотвращения кровотечений. Самое богатое витамином К1 растение — крапива. Но людям, принимающим аспирин или другие разжижающие кровь лекарства, крапива (витамин К1) противопоказана, так как она способствует сгущению и свертыванию крови.
- **Витамин К2** — это витамин, вырабатываемый в процессе ферментации, как и B12. Ферментация — это процесс брожения бактерий и грибков. Если флора в кишечнике нормальная, то витамины будут вырабатываться этими микроорганизмами в кишечнике. Витамина К2 много в квашеной капусте, кефире, хлебе на закваске — то есть в ферментированных продуктах.

Для чего нужны витамины D и K2? Кальций, попадая в кишечник, транспортируется витамином D из кишечника в кровь. А витамин K2 доставляет кальций из крови в кости. Если вы потребляете достаточно кальция, а эффекта нет (кости и зубы остаются слабыми), значит, нет нужных транспортеров. Витамин C тоже помогает абсорбировать кальций из кишечника в кровь.

В свою очередь, для абсорбции кальция нужен магний. Он стимулирует выработку гормона, влияющего на отложение кальция в костях, где ему и место. Если в организме высокий уровень кальция и низкий уровень магния, то гормон не вырабатывается. Тогда кальций откладывается в тканях, что может быть одной из причин развития артрита и от чего могут воспаляться и болеть суставы. Поэтому один из способов избавиться от артрита (в зависимости от причины его происхождения) — поднять уровень магния, который поможет запустить выработку гормона, стимулирующего отложение кальция в кости, а не в ткани. Лучший источник магния — хлорофилл, то есть все зеленое. В зелени содержится много разных минералов: железо, магний, кальций и другие. Источники магния: шпинат, мангольд, капуста кэйл, различные зеленые салатные листья, тыквенные семечки, миндаль, черная фасоль, авокадо, зеленый горох, бразильский орех, органический сыр, черный сырой шоколад.

Проблема, которая возникает при переизбытке кальция и нехватке витамина D, K2 и магния — это то, что кальций начинает откладываться в кишечнике или на стенках сосудов. Если он откладывается на стенках сосудов, начинается атеросклероз, а если на стенках толстой кишки — это может привести к раку кишечника.

Итак, чтобы увеличить содержание кальция в теле, укрепить зубы и кости, нужно, помимо кальция, употреблять еще и витамины D, C, K2 (не путать с K1) и магний.

Витамин D находится главным образом в продуктах животного происхождения — органическое не гомогенизированное молоко, и наше тело может само вырабатывать его под лучами солнца: примерно 20-30 минут в день на солнце с оголенными ногами и руками должны обеспечить необходимую суточную дозу этого витамина. Чем темнее ваша кожа, тем больше времени на солнце вам нужно. Кремы от загара блокируют выработку витамина D. Будьте осторожны во время прогулок на солнце, чтобы не обгореть. Для прогулок используйте часы, когда солнце наименее активно: до 11 утра и после 3 часов дня. Витамин D также необходим и для поддержания здоровой иммунной системы. Наверное, поэтому летом люди болеют меньше.

Железо

Железо находится во всех ярко-зеленых и ярко-красных овощах и в зелени. Чем ярче цвет, тем больше железа и других минералов. На самом деле зеленый цвет овощам и растениям придает хлорофилл, содержащий в себе магний. Интересно, что молекулярная формула и структура хлорофилла идентичны молекулярной структуре гемоглобина. Единственная разница в том, что в гемоглобине посерединке сидит железо, а в хлорофилле — магний. По итогам одного исследования выяснилось, что когда людей с анемией кормили хлорофиллом в течение трех месяцев, то у них показатель гемоглобина в крови увеличивался. Выходит, что когда мы едим хлорофилл (различную зелень), то у нас поднимается уровень гемоглобина.

Чтобы поднять уровень железа в организме, утром натощак пейте свежевыжатый сок: в яблочную основу добавляйте свеклу, морковь и немного витамина С (лимон или апельсин). Этот сок обладает также сильным антивоспалительным и ощелачивающим эффектом. Зеленые коктейли с добавлением витамина С тоже повышают уровень железа.



Для железа очень важно не совмещать его с кальцием. Принято есть гречку с молоком: но в молоке содержится кальций, а в гречке — железо. Когда кальций и железо употребляются вместе, они соревнуются за абсорбцию и усваиваются минимально. Когда нужно поднять уровень железа, исключите на время продукты с кальцием и ешьте продукты, содержащие железо. Но это только в случае, если действительно нужно повысить уровень железа. Например, гречку лучше запивать апельсиновым соком или зеленым коктейлем с лимоном. Овсянку делать на воде и запивать апельсиновым соком. Сделайте акцент на таких продуктах, как зеленая и красная чечевица, нут, зеленая гречка, зелень и все, что содержит витамин С.

Для хорошего усвоения железа важно в еду добавлять витамин С, который помогает абсорбции железа из растительной пищи. Например, сбрызните салат лимоном. Ешьте чечевичный суп с сырыми помидорами и брокколи (тепловая обработка нейтрализует витамин С).

Еще два необходимых для предотвращения анемии витамина — это B12 и фолат B9 (Folate). Они нужны для синтеза красных клеток. Фолат (витамин B9) и витамин B12 способствуют выработке красных клеток и их размножению. Красные клетки содержат в себе гемоглобин, который включает в себя железо и переносит кислород по телу. Поэтому, если нужно повысить уровень гемоглобина и железа в крови, необходимо потреблять B12 и фолат B9. Обычно овощи и фрукты, содержащие железо, содержат B9 тоже.

Также желательно очиститься от паразитов, потому что очень часто они приводят к анемии.

Витамины B12 и Фолат (Folate)

Почему тема витамина B12 такая нашумевшая и важная, особенно среди веганов?

В веганском образе питания часто происходит нехватка витамина B12, поскольку он находится, как правило, в продуктах животного происхождения. Нехватка B12 может быть не только из-за недостаточного получения его из пищи, но и от неспособности его усвоить — такое иногда наблюдается у отдельных людей.

Для здорового функционирования организма необходимо потреблять B12. Этот витамин необходим прежде всего для здо-

ровья нервной системы. Он предотвращает повреждение нервных клеток и помогает восстановлению миелиновой оболочки (жировая оболочка нервной клетки) — от нее зависит проводимость здорового нервного импульса. Также B12 поддерживает здоровье сердечно-сосудистой системы, способствует выработке энергии, помогает размножению клеток, играя важную роль в синтезе ДНК, РНК и формировании красных клеток крови — именно поэтому он так важен для поддержания уровня железа в крови. Нехватка B12 приводит к анемии, сердечно-сосудистым заболеваниям, головокружениям, в худшем случае — к повреждению нервной системы вплоть до нарушения функции мозга.

Большинство из нас живет в городах, а не на природе, в домах или квартирах, а не на земле. Овощи и фрукты, которые мы едим, попадают на наш стол не с грядки, а лежат неделями на складах и в магазинах — за это время питательные вещества утрачиваются, и прана (жизненная сила) в плоде уменьшается. Почва, на которой они выращиваются, истощена промышленным производством. На истощенной почве растут истощенные, неполноценные плоды, кроме того, используются химические удобрения. Хорошая питательная почва и животные испражнения содержат много витамина B12 и бактерий, которые его вырабатывают. Наши предки ели плоды, не моя их. В результате в пищу попадала земля, что тоже поддерживало уровень B12. Сейчас можно встретить экстремалов натурального образа жизни, которые повышают уровень B12, употребляя выше упомянутые источники этого витамина. Я лично предпочитаю съесть таблетку B12, чем быть экстремально натуральной. Возможно, это не так естественно, но зато гигиенично, и может к тому же спасти ваш мозг и сердце от нарушения их функций из-за нехватки витамина B12.

Как веганам и вегетарианцам поддерживать здоровый уровень B12?

B12 вырабатывается бактериями в процессе ферментации, поэтому он содержится в ферментированных продуктах — это все кисломолочное и квашеное. В молоке и молочных продуктах также содержится B12, но при условии, что молоко органическое, от здоровой коровы, которая питается травой.

Также нужно поддерживать здоровую микрофлору кишечника. В этом нам помогают свежие кисломолочные продукты — кефир, простокваша, в том числе квашеные продукты — например, капуста. А при необходимости можно принимать хорошие пробиотики.

Здоровая микрофлора вырабатывает в кишечнике витамин B12, но нет данных, которые доказывают, что она вырабатывает его в достаточном количестве для поддержания крепкого здоровья. Поэтому B12 нужно получать дополнительно через питание. Если в вашем рационе нет продуктов, содержащих B12, как, например, у веганов, рекомендуется принимать его как добавку. Если у вас нехватка B12, есть вероятность, что он плохо усваивается в желудке. В таком случае принимайте его в форме таблеток или капель, которые кладут под язык, и тогда этот витамин через капилляры сразу всасывается в кровь, минуя желудок.

Вы можете сказать, что придерживаетесь натурального образа жизни и не хотите принимать какие-либо добавки — это неестественно. Но давайте откроем глаза и увидим, что даже если мы правильно питаемся и едим все самое лучшее и натуральное, то все равно нам далеко до натурального образа жизни.

Фолат (B9) и фолиевая кислота (Folic Acid)

Фолат (Folate — не путать с фолиевой кислотой) — витамин, знакомый нам как витамин B9. Он содержится в основном в зелени: листовой и кудрявой капусте (капуста кале), шпинате, брокколи, фасоли, чечевице, спарже, бобовых, и в той или иной мере — в различных овощах. Поэтому фолат (B9) присутствует натуральным образом в веганской и вегетарианской пище, и обычно при правильном употреблении овощей, бобовых и зелени нехватки B9 не должно быть.

У вегетарианцев, и особенно у веганов бывает, что они из пищи получают достаточно B9, но недостаточно B12. А B12, как мы уже говорили, очень важный витамин для здоровья нервной и сердечно-сосудистой системы. При его нехватке могут возникать головокружения, ухудшение памяти, нарушения работы нервной системы, сердечно-сосудистые заболевания.

Проблема в том, что при избыточном употреблении B9 нехватка B12 может замаскироваться, потому что они схожи по своим функциям. Эти два витамина во многом содействуют течению некоторых процессов в организме. Например, они оба необходимы для формирования красных клеток, поддерживая уровень железа в крови; оба нужны для размножения клеток и синтеза ДНК. Они вместе обеспечивают здоровье нервной и иммунной систем и хорошее настроение. Но их роли в этих функциях разные, поэтому нехватка одного из них может неблагоприятно сказаться на здоровье. B9 очень важен при беременности — он способствует быстрому и здоровому размножению клеток и формированию здоровой центральной нервной системы у зародыша.

Фолат B9 растения вырабатывают натуральным образом. А фолиевая кислота получена человеком химическим путем в лаборатории. В природе ее не существует. Если беременным женщинам рекомендуют принимать фолиевую кислоту, лучше употреблять ее в форме фолата (B9), а не фолиевой кислоты. Потому что фолиевая кислота, попадая в организм, идет на переработку в печень, чтобы там превратиться в фолат. Фермент, находящийся в печени и перерабатывающий фолиевую кислоту, действует медленно. Если он не успевает переработать ее всю, то организму приходится как-то от нее избавляться. Тогда он выводит фолиевую кислоту через почки, а это лишняя нагрузка для организма. На мой взгляд, лучше употреблять фолат B9, а не перегружать организм фолиевой кислотой.

Чем опасны токсины в организме

Если организм не может очиститься от токсинов, то они откладываются в теле. Обычно отложение и закупорка идет в жировые клетки. Когда скапливается слишком много токсинов, клетки не могут с ними совладать, и токсины начинают рушить ДНК. Клетки выходят из-под контроля и начинают расти — получаются опухоли или даже рак. В том числе, токсины нарушают здоровые метаболические процессы (обмен веществ), наносят излишнюю нагрузку и вред органам очищения — печени и почкам. Некоторые токсины могут повредить нервную систему. Поэтому питаться нужно правильно, есть полезные продукты, не забывать пить воду и помогать организму очищаться, соблюдая посты. Часто лишний вес появляется оттого, что организм не может сам очиститься, иногда просто из-за недостаточного потребления воды. А это крайне важно, так как организм выводит токсины с водой.

Омега-3 и Омега-6

Омега-3 — важнейшая для здоровья жирная кислота. В западном рационе питания в основном преобладает кислота Омега-6. Обе они нам крайне необходимы. Но если в организме наблюдается их дисбаланс (Омега-6 получаем намного больше, чем Омега-3) — это приводит к различным воспалительным процессам и даже к онкологии. Важно, чтобы Омега-3 и Омега-6 были хотя бы на одном уровне. Но для здоровья желательно чтобы Омега-3 было больше, чем Омега-6 в рационе питания. Переизбыток Омега-6 и нехватка Омега-3 может привести к сердечно-сосудистым заболеваниям, инфаркту, хроническим воспалениям и раку.

Омега-6 нужна для выработки гормонов, правильного функционирования нервной системы и роста мышц, но она вызывает воспаление. Омега-3, наоборот, противовоспалительная. Омега-3 необходима для здоровья сердечно-сосудистой системы, синтеза гормонов, защищает от инфаркта, она улучшает концентрацию, память и поддерживает здоровье нервной системы. Она принимает активное участие в здоровье суставов, нужна для здорового развития плода во время беременности, улучшает мышечное восстановление и имеет противораковое действие.

Лен богат содержанием Омега-3. Поскольку цельные семечки льна перевариваются сложно, их лучше смолоть, чтобы освободить все питательные вещества, содержащиеся в них. Съесть их желательно в течение двух часов после помола. Молотое семя льна хорошо добавлять в салаты, соусы, коктейли. Съедать нужно хотя бы половину столовой ложки молотого льна в день.

Масла, содержащие Омега-3, быстро портятся, особенно льняное. Поэтому в виде масла лен лучше не употреблять — портясь, масло становится канцерогеном*.

Много Омега-3 присутствует в рыжиковом масле и в каноле. Но канола** — генетически модифицированный продукт и подлежит обработке, что не очень-то полезно.

Для готовки желательно использовать масла, которые имеют ысокий «smoke point» (точку дымления) — то есть градус, при отором они начинают гореть и превращаться в канцерогены. Io сути, все подгоревшие продукты содержат канцерогены. Их потребление нужно исключить или минимизировать.

Все рафинированные масла имеют более высокую точку дым-

__Канцерогены__ — вредные вещества, которые повреждают ДНК ι способствуют возникновению рака.

***__Канола__ (Canadian Oil, Low Acid «канадское масло пониженной :ислотности») — пищевое растительное масло с низким содержанием эруковой кислоты, производящееся из рапса и в меньших эбъемах — из технической репы (турнепса), генетически модифицированный продукт.*

СУЩЕСТВУЕТ ТРИ ОСНОВНЫХ ВИДА ОМЕГА-3:

1. ЭПК — эйкозапентаеновая кислота (EPA - eicosapentaenoic acid).

2. ДГК — докозагексаеновая кислота (DHA - docosahexaenoic acid).

Они известны как «рыбий жир». Эти две жирные кислоты находятся в продуктах питания животного происхождения и в водорослях. Они хорошо активизируют память, концентрацию, снижают воспалительные процессы в организме, способствуют синтезу гормонов и поддерживают здоровье сердца. Эти жирные кислоты лучше всего усваиваются человеческим организмом и являются наиболее полезными для него. Вегетарианцы могут их найти в органическом молоке, органическом сливочном масле и других органических молочных продуктах от коров, питающихся травой. В неорганическом молоке Омега-3 практически нет. Масло водорослей можно употреблять в виде пищевых добавок для вегетарианцев вместо рыбьего жира.

3. АЛК — альфа-линоленовая кислота (ALA — Alpha-Linolenic Acid) содержится в семенах льна, чиа, конопли, грецких орехах (в других орехах больше Омега-6), в рыжиковом масле и в каноле. Она находится и в других орехах и растительной пище, но в небольшом количестве. Человеческий организм не может использовать АЛК, поэтому он ее перерабатывает в ДГК, но этот процесс медленный и не очень эффективный. Если нужно повысить уровень ЭПК и ДГК, то лучше их потреблять из вышеуказанных источников. А для поддержания здорового соотношения Омега-3 и Омега-6 нужно выбирать масла и продукты, содержащие больше Омега-3, чем Омега-6, даже если в форме АЛК.



Очень хороший рецепт для восстановления флоры кишечника: *с утра натощак выпивать стакан кефира (органического, с бифидобактериями), добавляя по столовой ложке молотого семени льна и тыквенных семечек. Продолжительность курса — три недели. Во-первых, это очень сытно. Во-вторых, кишечник будет очищаться, так как у льна есть удивительное свойство: он набухает и проходит по кишечнику как веник, очищая его. А бактерии из кефира заселяют кишечник полезной флорой. Так организм получит кислоту Омега-3, а тыквенные семечки, в свою очередь, уничтожат паразитов. Это уникальный полезный завтрак!*

ления, чем нерафинированные, поэтому готовить лучше на рафинированных маслах, чтобы не получать лишние канцерогены. Но нерафинированные масла более питательны и полезны в сыром виде.

Когда масла проходят обработку, очистку и рафинирование, у них повышается точка дымления, они становятся более устойчивыми при тепловой обработке. Но они теряют полезные вещества. Поэтому в салаты добавляйте нерафинированное масло. В нерафинированном масле больше витаминов, но на нем лучше не жарить, потому что оно быстро начинает гореть, становясь канцерогеном. Например, оливковое масло хорошо добавлять в салат, оно очень полезно, но готовить на нем нежелательно — у него низкая точка дымления. Значит, оно неустойчиво при высокой температуре и становится канцерогеном при жарке.

Кокосовое нерафинированное масло очень полезно: это единственное масло, способное питать клетки головного мозга. Наш мозг питается только глюкозой и кетонами. И единственный продукт, в котором содержатся кетоны, — это кокосовое масло. Однако есть научные исследования, доказывающие, что раковые клетки тоже питаются кетонами, поэтому здесь важно не переусердствовать. Кокосовое масло полезно еще и потому, что имеет свойство восстанавливать нервные клетки и останавливать развитие рассеянного склероза. Также оно обладает антипаразитными свойствами. Следует заметить, что в нем нет Омега-3, но присутствует много Омега-6. Его можно добавлять в кашу по утрам.

Лучшие рафинированные масла для готовки и их «точка дымления»:

- Авокадо – 271°C
- Кокосовое – 235°C
- Кунжутное – 210°C
- Масло из виноградных косточек – 216°C
- Гхи – топленое масло – 252°C (сливочное масло дымит при 177 °C, на нём лучше не жарить)
- Рыжиковое масло – 245°C

Лучшие масла для салатов и употребления в сыром виде – нерафинированные, первого отжима и холодного отжима:

- Оливковое масло – 160°C
- Масло из тыквенных семечек – 120°C
- Кунжутное масло – 177°C
- Масло из семян конопли (hemp oil) – 165°C
- Масло из грецкого ореха – 160°C
- Кокосовое масло – 175°C
- Подсолнечное масло – 107°C Не рекомендую его много и часто употреблять, так как Омега-6 в нем почти в 20 раз больше, чем Омега-3. К рафинированному подсолнечному маслу лучше вообще не прикасаться.

** Рыжиковое масло (245°C) и масло из виноградных косточек (216°C) также хороши для салатов.*

Сырое, вареное или пареное — что лучше?

Когда крахмал и некоторые сахара подвергаются воздействию высоких температур (более 120 градусов) при жарке, выпечке или приготовлении на гриле, в продуктах формируется очень вредный и опасный канцероген акриламид, который приводит к раку. Это относится в первую очередь к мучным изделиям и блюдам из картофеля. Чем, сильнее поджарен продукт, и чем коричневее

его хрустящая корочка, тем больше в нем акриламида. Поэтому лучше всего еду готовить на пару, варить или тушить при невысокой температуре.

Чем меньше еда подвергалась тепловой обработке, тем меньший воспалительный и окисляющий эффект она будет оказывать. Большинство витаминов и энзимов (ферментов) при тепловой обработке теряются. Поэтому если вы хотите поднять уровень витаминов, лучше есть больше сырых овощей и фруктов. Минералы при тепловой обработке не теряются, но частично могут утратиться, если слить воду, в которой варилась еда.

Крупные питательные вещества (большие углеводы, белки и жиры) при тепловой обработке распадаются на более мелкие, что делает их более легкими для пищеварения. Поэтому в приготовленной еде крупные питательные вещества более доступны. Клетки всех растений имеют стенку/оболочку, называемую клетчаткой. В процессе пищеварения клетчатка не переваривается, и питательные вещества остаются закупоренными в клетке. При тепловой обработке клетчатка распадается, и все питательные вещества из клетки выходят, делая их доступными для нас. Поэтому, если вы тяжело физически работаете и вам нужно больше физической энергии, то нужно кушать приготовленную еду, но обязательно употребляя сырые фрукты и овощи. Это необходимо для того, чтобы получать витамины, ферменты и сырую клетчатку, которая очищает кишечник, проходя по нему, словно веник. Тем самым предотвращаются запоры. Или при сыроедении можно использовать мощный блендер, который размалывает растительные клетки и выпускает из них всю питательность в коктейль. Поэтому сырые коктейли так полезны — так не утрачиваются витамины и ферменты, которые теряются при тепловой обработке, они полны сырой клетчатки, в них раскрыта вся питательность из растительной клетки.

Сырая еда обогащает нас праной — жизненной силой. Поэтому на правильном сыром питании появляется много энергии и ощущение легкости. Если вы такого эффекта на сыроедении не ощущаете, значит, вы чего-то недоедаете или не получаете из пищи. Также это может означать, что идет процесс детоксикации — когда токсины выводятся из организма. Тогда может появиться слабость и недомогание, но это не должно продолжаться долго. Если это состояние затягивается, то желательно сделать анализ крови, посоветоваться с врачом.

Очень важное условие для сыроедения — это духовное развитие.

Во-первых, самодисци-

Почему сыроеды здоровее (в большинстве случаев, при условии здорового сбалансированного сыроедения), чем люди, которые едят только вареную пищу? Потому что вареной пищи в природе не существует, и наш иммунитет реагирует на нее как на что-то неестественное. Поэтому и возникают воспалительные процессы. Сырая пища не вызывает раздражения иммунитета, она антивоспалительная, помогает детоксикации организма. Сырая пища ощелачивает и насыщает нас микронутриентами (мелкими питательными элементами — витаминами, минералами, антиоксидантами, ферментами). Это помогает восстановить здоровый обмен веществ. Сырая еда меньше наполняет нас сахаром. Многие из тех, кто переходили на сырое питание, нормализовали уровень сахара в крови и избавлялись от диабета. Вареная еда вызывает окисление (есть продукты-исключения), и в ней меньше витаминов и других микронутриентов. Вот почему сбалансированное правильное сыроедение ведет к здоровью. Но оно дает нам чуть меньше макронутриентов (большие питательные вещества — крупные углеводы, белки и жиры), нужных для роста, которые особенно необходимы детям.

По разным причинам не всем удается быть сыроедом, и не всем это надо. Например, людям с ослабленной поджелудочной железой рекомендуется есть вареную еду, поскольку в ней крупные питательные вещества уже распались за счет тепловой обработки, и это их сделало более доступными для пищеварения. Но для улучшения здоровья и иммунитета надо, чтобы сырой пищи было больше, чем вареной.

плина. Человеку нелегко быть сыроедом, если он не умеет контролировать свой ум и язык.

Во-вторых, работа с мыслями и эмоциями. На сыроедении сильно повышается количество кислорода в крови и организм обогащается структурированной водой из сырых фруктов и овощей. Это повышает проходимость энергии, а наши мысли и эмоции — это энергия. Если мы живем низкими вибрациями — негативными мыслями, эмоциями и подсознательными программами, которые мешают подняться нам на более высокий уровень сознания, то на сыроедении эти ощущения могут усилиться. К примеру, если мы переживаем, то на сыроедении будем переживать еще больше, а сама эмоция будет ощущаться сильнее. Тогда вам будет хотеться съесть что-то потяжелее, потому что тяжелая пища утяжеляет энергетику и ее проходимость. Поэтому, если вы переходите на сыроедение, очень важно работать над собой: убирать претензии, убирать обиды, больше благодарить, развивать осознанность и безусловную любовь! Хотя такое умонастроение важно всегда! Это повысит ваше энергетическое состояние, и низкие вибрации негативных мыслей и эмоций не будут вас так беспокоить.

В-третьих, развивать Безусловную Любовь — это самое важное! Чем больше в нас Безусловной Любви, тем легче наша энергетика и тем меньше мы зависим от еды.

Мы все разные, с разным уровнем сознания и разным пищеварением. У кого-то оно сильнее, а у кого-то слабее. Никто не лучше, не хуже — просто все мы разные. То, что подходит одному, не обязательно подойдет другому.

ПОДВЕДЕМ ИТОГ ОСНОВНЫХ ПРАВИЛ. ИТАК:

- Крупы, орехи, семена и бобовые замачиваем на ночь, затем промываем и готовим — для нейтрализации антинутриентов.
- Не употребляйте в пищу рафинированные продукты (белый хлеб, белый рис, сахар), чтобы не окислять организм и не лишать его минералов.
- Употребляйте больше витамина С и продуктов, содержащих лимонную кислоту (добавляйте лимон или цитрусовые) для лучшего усвоения железа и кальция, а также растворения отложений в виде солей и камней в почках.
- Употребляйте только органическое молоко и молочные продукты, желательно не гомогенизированные, от коров, которые питаются травой.
- Не совмещайте продукты, содержащие железо и кальций — для лучшего их усвоения.
- Употребляйте больше продуктов, содержащих Омега-3, и меньше — Омега-6, для предотвращения воспалительных процессов и улучшения работы нервной и сердечно-сосудистой систем.
- Употребляйте продукты, содержащие В12, для поддержания здоровой работы нервной системы и уровня железа.
- Для крепких костей и зубов употребляйте продукты, содержащие не только кальций, но и витамины С, D, К2 и магний, и ощелачивайте организм.
- Ешьте больше сырых овощей и фруктов для ощелачивания организма, обогащения его витаминами и уменьшения воспалительных процессов.
- Пейте как можно больше чистой качественной воды, помогая организму выводить токсины.

Теперь вы знаете, как и зачем это делать.



Марина Блект
Окончила школу с биотехнологическим уклоном. Получила диплом биолога в Йоркском Университете (Торонто, Канада). Училась у известных мастеров альтернативной медицины, йоги и психологии. Магистр альтернативной медицины. Имеет международный диплом преподавателя йоги. Диплом духовного коуча от Американского Института Профессионального Коучинга Wainwright Global, INC. Проводит семинары и консультации в Канаде, США, Европе, Израиле, России и других странах.

Список литературы:

1. Исследования доктора Макса Герсона
2. Исследования и научные статьи профессоров Гарвардского Университетов и др.
3. Химический анализ продуктов питания USDA's National Nutrient Database for Standard Reference

Подробный список научных статей и ссылок по питанию выложен на сайте Рами Блекта.



Развенчание мифа о том, что Библия одобряет употребление вина

Россию, как и другие страны, захлестнули пороки. Как следствие, трагедии и болезни из-за повсеместного распространения наркотиков, включая пиво и вино.

СМИ периодически сообщают об авариях, совершенных православными священниками за рулем дорогих авто; о том, что 60% священнослужителей регулярно употребляют алкоголь, что разрушает и их, и Святую церковь, и общество. Многие оправдывают грех употребления алкоголя, его рекламу и продажу, ссылаясь на Библию.

В одном из номеров нашего журнала мы уже развеяли миф о том, что в Библии рекомендуется есть мясо. Все слова с мясом и рыбой – это просто переводы слов «пища», «еда».

В данной статье православными учеными и настоящими священнослужителями развеивается страшнейший миф о восхвалении употребления вина в Библии.

Мы благодарим всех, кто участвовал в этом журналистском расследовании и кто создал замечательный документальный фильм «**Утерянная добродетель**».

Надеемся, что этот материал вдохновит всех (прежде всего тех, кто считает себя православными) на возвышенную, счастливую, здоровую и успешную жизнь, которой невозможно достигнуть без полной трезвости.

Рами Блект

О вине в Библии

Часто у людей, изучающих Библию, возникают противоречия в отношении упоминания вина в Священном Писании. С одной стороны, в Библии употребление вина порицается: «Не смотри на вино, как оно краснеет, как оно искрится в чаше, впоследствии, как змей оно укусит, и ужалит, как аспид; глаза твои будут смотреть на чужих жен, и сердце твое заговорит развратное» (Притчи 23:31-32). С другой стороны, видим одобряющие и благословляющие вино высказывания: «Да даст тебе Бог от росы небесной и от тука земли, и множество хлеба и вина» (Быт. 27:28).

Может ли Священное Писание одновременно и рекомендовать, и осуждать употребление алкоголя?

Протоиерей Григорий Григорьев, заслуженный врач РФ, д.м.н., профессор, настоятель храма Иоанна Предтечи, поселок Юкки Ленинградской области:

– Если мы возьмем Пятикнижие Моисеево (Тора), то слово «вино» в Торе встречается 250 раз. Слово «вода» – 220, а слово «хлеб» – 200 раз. Покажется, что хлеб и воду в то время реже принимали в пищу, чем вино. И если в Библии постоянно говорится о вине, то, следовательно, его полезно было пить?

Дело в том, что в еврейском языке было 13 еврейских слов, которые мы перевели на русский словом «вино». Из этих 13 еврейских слов только три имели отношение к алкоголю, а 10 означали разные формы сохранения виноградного сока.

О том, что в Библии нет противоречий в упоминаниях о вине, дает авторитетный комментарий священномученик



Владимир Богоявленский, который в начале XX века занимал главные кафедры Русской Православной Церкви – Московскую, Петербургскую и Киевскую. В своем докладе, сделанном в 1912 году, он объясняет, что под словом «вино» в Библии подразумевается как перебродивший, так и обычный виноградный сок.

И когда Писания говорят одобряющие слова о вине, речь идет о неперебродившем виноградном соке. А там, где мы видим запреты на употребление вина, речь идет как раз о перебродившем виноградном соке, то есть об алкогольном вине. Таким образом, кажущиеся противоречия мгновенно устраняются. Например, в книге пророка Иеремии, в 48 главе, читаем: «Я положу конец вину в точилах; не будут более топтать в них с песнями». Очевидно, что в точилах, в виноградном прессе, не могло быть алкогольного вина. Там мог находиться именно сок, который только что был выжат из винограда.

Протоиерей Илья Шугаев, кандидат богословия, настоятель храма Михаила Архангела, г. Талдом Московской области:
– Разделение терминов приводит к тому, что, как говорит священномученик Владимир, мы не находим в Библии ни одного случая, где бы благословлялось опьяняющее вино.

Протоиерей Григорий Григорьев:
– Если мы действительно правильно оценим Библию, то она – книга о трезвости. И о том, что даже однократный прием вина приводит к плохим последствиям. Например, так было у Лота, у Ноя, так было у многих библейских персонажей, которые попробовав вино один раз, потом всю жизнь вымаливали грехи у Господа Бога.

В лингвистическом понимании еврейское слово ***«яин»***, латинское ***«винум»***, английское ***«винеу»***, означающие вино, исторически указывали как на алкоголь, так и на обычный виноградный сок. Например, англо-британский словарь, опубликованный в 1708 году, дает такое определение вину: «Вино – напиток, сделанный из виноградного сока или других фруктов; напиток, другими словами, сок, муст, виноградное сусло, сладкое вино, недавно выжатое из винограда».

Древнегреческий философ Проклус в своей аннотации к книге Гесиода «Труды и дни» называет свежевыжатый сок винограда вином: «Гроздья были прежде всего повернуты к солнцу на протяжении десяти дней, затем – в тени на десять дней и, наконец, они топтали их, выжимая вино». Эти примеры показывают, что до нашего времени слово «вино» обозначало как перебродивший виноградный сок, так и обычный, свежий.

Роман Валерьевич Зарапин, кандидат исторических наук, доцент кафедры всеобщей истории факультета архивного дела Историко-архивного института РГГУ:
– Традиционно принято считать, что винопитие и изготовление вина было характерной чертой культуры Древней Греции и Римской империи. Все уверены, что древние греки только и делали, что пили вино и даже якобы детей этим вином поили. То есть для нас с вами вино – это алкогольное изделие, в котором есть определенный градус, тогда как для греков вином в первую очередь был виноградный сок, даже если этот сок не подвергался дополнительной переработке.

> И когда Писания говорят одобряющие слова о вине, речь идет о неперебродившем виноградном соке. А там, где мы видим запреты на употребление вина, речь идет как раз о перебродившем виноградном соке, то есть об алкогольном вине.

Распространенное заблуждение, что в древнем мире пили только алкогольное вино, базируется на том, что в те времена якобы невозможно было сохранить виноградный сок иным способом, кроме как путем его сбраживания.

Роман Валерьевич Зарапин:
– В Древней Греции называли вином сок из винограда

как только что выдавленный, так и сок, который хранился в течение времени. Что же касается римской истории, или во всяком случае эпохи эллинизма, то мы знаем достоверно, что к тому моменту уже был открыт способ длительного хранения виноградного сока путем кипячения.

Проблемы, с которыми сталкивались в древности при сохранении перебродившего сока, алкогольного вина, были на самом деле велики: оно окислялось, появлялась плесень, плохой запах. В то же время сохранение виноградного сока без брожения было относительно простым процессом: сок выпаривали на огне до состояния сиропа. Древнеримский автор Луций Колумелла (70 год до н.э.) в своем трактате «О земледелии» объясняет: «Чтобы обеспечить сохранение сока, люди помещают муст в свинцовые сосуды и путем кипячения уменьшают его на четверть, другие – на треть».

Когда люди пытаются оправдать употребление алкоголя, они чаще всего приводят такие примеры из Библии: 103 псалом Давида из Ветхого Завета, где сказано, что вино веселит сердце человека; первое чудо

Итак, строго судя, винопитие совсем должно быть изгнано из употребления из среды христиан».

в Кане Галилейской, описанное в Евангелии от Иоанна, когда Господь Иисус Христос воду превратил в вино; совет апостола Павла апостолу Тимофею употреблять немного вина, упоминаемый в послании к Тимофею. Давайте посмотрим, о чем на самом деле говорится в этих текстах.

Ветхий Завет, Псалтирь, псалом 103: «Ты произращаешь траву для скота, и зелень на пользу человека, чтобы произвесть из земли пищу и вино, которое веселит сердце человека, и елей, от которого блистает лице его, и хлеб, который укрепляет сердце человека».

Протоиерей Илья Шугаев:

– На самом деле в этом 103 псалме описывается замечательное творение Божие. Псалмопевец Давид обходит взглядом все окружающее и говорит: «Как прекрасно Господь сотворил мир». И упоминаются те самые три священных продукта: вот хлеб, который укрепляет сердце человека, вот елей, которым можно умастить лицо, и вот вино, которое веселит сердце человека. Еще раз, почему веселит? Да потому что виноград – это замечательный благодатный продукт, которым питается еврейский народ.

Очевидно, что в этом тексте псалмопевец Давид, выражая благодарность Господу, описывает природу вокруг себя, и словом «вино» называет виноградную лозу (слова «произращаешь» и «произвесть из земли» прямо указывают на виноград как на растение). Было бы неправильно трактовать этот стих, предполагая, что сердце пророка Давида наполняется весельем от опьянения.

Протоиерей Илья Шугаев:

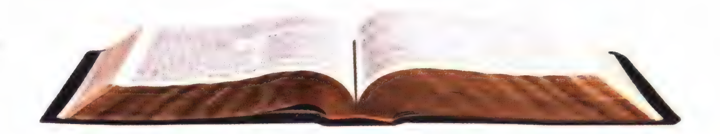
– Чтобы закончить тему, что сердце человека веселит точно не алкоголь, приведу еще пример. В Книге Судей, глава 9-я, говорится: «Сок веселит сердце человека». Виноградный сок веселит сердце человека.

На брачном пиру в Кане Галилейской Иисус из воды сделал «хорошее вино». В римском мире в новозаветное время самые лучшие вина были те, в которых опьяняющее свойство устранялось кипячением. К примеру, Плиний в трактате «Естественная история» говорил, что ***«хорошее вино — это вино, лишенное опьяняющего свойства».*** Подобным же образом Плутарх указывает, что вино «намного более приятное, чтобы пить», когда оно «не воспламеняет мозг и не влияет на ум или страсти».

В прежние времена для причастия можно было брать виноградный сок только этого года, то есть незабродившее вино.

Протоиерей Илья Шугаев:

– Поэтому, когда мы говорим, что Господь сотворил вино для тех, кто были на этом пиру, то однозначно имеем в виду не опьяняющее вино, а виноградный сок. Господь не мог находиться в собрании, где люди предаются греху. Думать, что он оставался там и тем



более был причиной их опьянения — абсолютно кощунственная мысль.

Часто в качестве аргумента, что Христос превратил воду в алкогольное вино, приводят 10-й стих 2-й главы Евангелия от Иоанна: «Всякий человек подает сперва хорошее вино, а когда напьются, тогда худшее, а ты хорошее вино сберег доселе». Но подразумевать под словом «напьются» алкогольное опьянение – это результат



современных дурных привычек и стереотипов. Как раз именно этот стих и доказывает, что Христос превратил воду в неперебродивший виноградный сок, который в те времена и называли «хорошим вином».

Еще одним распространенным примером из Библии, якобы оправдывающим употребление алкоголя, является совет апостола Павла апостолу Тимофею: «Впредь пей не ***одну*** воду, но употребляй немного вина ради желудка твоего и частых твоих недугов». Для некоторых этот текст означает, что алкоголь сам по себе не представляет опасности для здоровья. Другие же это место воспринимают как прямую рекомендацию к употреблению алкоголя.

Протоиерей Игорь Бачинин, кандидат педагогических наук, магистр богословия:

– Говорят еще и о том, как апостол Павел говорит Тимофею, чтоб ради немощей своих телесных тот пил немного вина. Здесь как раз говорится не об алкогольном вине, опьяняющем человеческий ум, а именно о винограде как о целебном продукте, дающем человеку силу для жизни и являющимся лекарством от человеческой немощи.

Мы находим подтверждение этому в исторических свидетельствах, свидетельствующих об употреблении в древнем мире неперебродившего безалкогольного вина в медицинских целях. Древний ученый Афанасий (Атеней) в трактате «Званый обед» («Софисты за обеденным столом») пишет: «Пусть он пьет сладкое вино, разбавленное водой, или подогретое, ибо это хорошо для желудка, так как сладкое вино не опьяняет». Здесь мы видим совет, который поразительно подобен совету апостола Павла.

Комментируя слова апостола Павла «не упивайтесь вином, в нем же есть блуд», Святитель Феофан Затворник говорит: «Не упивайтесь вином, говорит апостол. Но как положить меру, с которой начинается упивание? Христианам скорее идет: совсем не пейте. Огонь в кровь влагается и малым количеством вина. И прибывши от того развеселение плотское развивает мысли и расшатывает нравственную крепость. ***Итак, строго судя, винопитие совсем должно быть изгнано из употребления из среды христиан***».

Краеугольным камнем в вопросе отношения христианской традиции к алкоголю является вопрос причастия. Но если внимательно посмотреть на историю появления этого обряда, то все противоречия уходят. ***В прежние времена для причастия можно было брать виноградный сок только этого года, то есть незабродившее вино.*** Если он сохранялся как сок в течение всего года, до следующего урожая винограда, то причащали соком. Если же он начинал бродить (такое тоже иногда происходило по причине недостаточной стерилизации самого сока или если он заливался в уже использованные ранее мехи, где появлялся грибок), то приходилось до нового урожая пользоваться тем, что есть, — то есть забродившим виноградным соком. Содержание алкоголя в таком вине было около 8%. Поскольку сок забродил, в чистом виде использовать его для причастия не могли. И тогда, чтобы удалить спирт из сока, его, во-первых, всегда разбавляли минимум пополам, а во-вторых, обязательно делали это кипятком. При этом значительная часть алкоголя испарялась

(температура испарения спирта — около 78 °С). В итоге в вине оставалось не более 1% алкоголя.

Таким образом, в христианстве изначально нет и не могло быть места алкоголю.

> Хорошее вино — это вино, лишенное опьяняющего свойства».

Протоиерей Григорий Григорьев:
– Возьмем Жития святых, например, Дмитрия Ростовского. В его двенадцатитомнике описано 2 000 житий святых. Если мы и находим хоть какое-то упоминание об их отношении к алкоголю, то это категорические призывы к трезвости. Это были основоположники монастырей — и Сергий Радонежский, и Александр Свирский. ***То есть все русское монастырское духовное движение было основано на трезвости.***

Протоиерей Игорь Бачинин:
– Когда кто-то из священников или мирян говорит, что вино употреблять можно, ссылаясь на тот или иной текст Священного Писания, думаю, что человек просто оправдывает свое личное отношение к алкоголю, и к церковной позиции это не имеет никакого отношения.

Подробнее с вопросом отношения православия к алкоголю, а также с последствиями алкоголизации российского общества можно ознакомиться в новом документальном фильме ***«Утерянная добродетель».***



Ярослав Ковалевский, психолог, философ, кандидат искусствоведения, руководитель молодежных программ проекта «Общее Дело»



Генри Хомес, американский исследователь в Константинополе, в своей статье о вине приводит такой пример: *«Простой виноградный сок без добавления каких-либо нейтрализующих средств против окисления, кипяченый от четырех до пяти часов, уменьшался на одну четвертую своего объема. После кипячения его вливают в глиняные емкости, плотно закрывают кожей, чтобы не было доступа воздуха. Обычно его, не имеющего никакого опьяняющего свойства, свободно употребляют как мусульмане, так и христиане. Некоторые кувшины, которые я лично держал в руках, уже сохранялись в течение двух лет без никакого изменения».*



О фильме:

Документальный фильм **«Утерянная добродетель»** создан Общероссийской общественной организацией поддержки президентских инициатив в области сохранения здоровья нации «Общее дело». Производство осуществлено на добровольные пожертвования граждан России. Фильм создавался при участии Церковно-общественного совета по защите от алкогольной угрозы.
Фильм прошел экспертизу и был одобрен в Издательском совете РПЦ, получен гриф «Рекомендовано к публикации Издательским советом Русской Православной Церкви» при издании видеодиска **«Утерянная добродетель»**. Присвоен номер Издательского совета – ИС Р17-621-0792.

Презентация фильма «Утерянная добродетель» была проведена 27 января 2017 года в Общественной Палате Российской Федерации в рамках XXV Международных Рождественских образовательных чтений.

Социальный уровень — реализация человеческой природы и предназначения

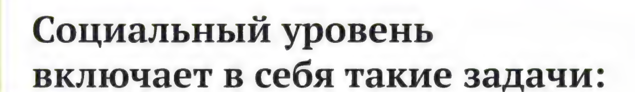
Восточная медицина (в частности, Аюрведа) и психология говорят нам о том, что в жизни человека существует четыре основных уровня проявленности:

1. Физический.
2. Социальный (некоторые психологические школы называют социальный уровень эмоциональным).
3. Интеллектуальный.
4. Духовный.

И что здоровье можно определить как гармоничное и сбалансированное состояние всех четырех уровней.

В этой статье поговорим о социальном уровне: в чем состоит его важность для человека и что нужно делать, чтобы эта сфера жизни стала гармоничной.

Социальный уровень включает в себя такие задачи:

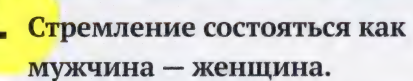


Поиск предназначения и жизнь в соответствии с ним.

Это отдельная огромная тема. Подобно тому, как у каждой клетки или органа в нашем теле есть предназначение, так и **у каждого живого существа есть свое предназначение в этом воплощении.**

Современные люди под предназначением часто подразумевают интересную профессию, чтобы можно было мало трудиться и много получать. Это не совсем так.

Предназначение связано не только с профессией — в более широком понимании оно связано с жизненной миссией человека, которая нацелена на благо мира. Аюрведа утверждает: чем сильнее мы отдаляемся от своей дхармы (предназначения), тем больше будем страдать.



Стремление состояться как мужчина — женщина.

Одна из важных задач человека — состояться как мужчина — женщина, то есть реализовать свою природу. В противном случае нас ждут не только психологические расстройства, разбалансирование гормональной системы, физические заболевания, но и проблемы в личных отношениях, негармоничное потомство и несчастья по судьбе.

Мужчине до́лжно развивать мужские качества: прежде всего — брать на себя ответственность (за младших,

женщину, семью, пожилых), быть смелым, последовательным, не иметь вредных привычек и т. д.

Для **женщины** — это развитие женственности, умение заботиться (о других людях, семье, детях, мужчине), практиковать интуитивный подход к жизни.

Важнейшее качество мужчины (если он не монах) — ответственность за женщину и детей на всю жизнь, способность сделать их счастливыми и обеспеченными, не прожигать жизнь как эгоистичный гуляка. А важнейшее качество женщины — стать хорошей матерью и женой, а не сексуальной стервой.

3 **Стремление состояться в различных ролях: муж — жена, сын — дочь, отец — мать.**

Это крайне важная задача, которую многие недооценивают. Не выполнив своего долга в семье, нельзя прогрессировать ни духовно, ни материально. Точнее, материально можно, но недолго. Вселенная прекращает помогать тому, кто не служит своей семье, и уж тем более, если он уходит от семейных обязанностей, не хочет заводить семью, детей или бросает домочадцев. Немногочисленные исключения — это те, кто полностью отрекся от мира и живет очень аскетично. Но в наш век на такое способны единицы. Да это и не нужно. В семье, в служении обществу научиться высшей мудрости можно не меньше.

4 **Улучшение кармы (энергии, судьбы) своего рода, служение своему роду, почитание своих предков, какими бы они ни были.**

Это прямая обязанность каждого человека. Говорится, что у человека, который достиг уровня полного *без-корыстия* и, следовательно, чистой Любви к Богу, семь поколений до и после его рождения получают освобождение.

5 **Зарабатывание денег.**

В общем-то, это относится к мужчине. Хотя правильно относиться к деньгам важно всем: уважительно, как к энергии Бога, но без жадности. Есть некоторые «правила» гармоничного поведения с деньгами, которые помогут вам никогда не нуждаться:

- уметь жить счастливо и умиротворенно, вне зависимости от количества денег;
- не гордиться, когда их у кого-то меньше, чем у тебя, и не завидовать тем, у кого их больше;
- регулярно жертвовать не менее 10% дохода.

6 **Выстраивание и поддержание правильных отношений с другими людьми.**

Отношения с другими людьми проявляются на разных уровнях: это и отношения с родителями, с мужем — женой, с детьми и внуками, с людьми, окружающими нас.

Именно в отношениях, как правило, даются самые сильные уроки. **Самый важный для нас человек тот, кто сейчас находится рядом.**

Священные Писания рекомендуют к каждому человеку относиться как к учителю, как к посланнику Вселенной. Ибо через этого человека Мир хочет нам что-то сообщить, и подчас нечто очень важное. Но, интерпретируя контакт с человеком по-своему, **мы часто не слышим голоса Творца и упускаем важный шанс общения с Богом.**

Отношения в социуме следует строить на основе уважения и всеприятия.

У тех, кто выше нас, мы берем знание.
С теми, кто равен, мы сотрудничаем.
Тех, кто ниже нас, мы обучаем, даем знания.

В отношениях следует **учиться искренне и дружелюбно относиться ко всем живым существам, видеть во всех частичку Бога.**

Первый вопрос в отношениях, который нужно задавать себе: «Могу ли я сделать этого человека счастливым?» Или: «Как я могу сделать этого человека счастливым?» Ответы на эти вопросы решат 90% всех проблем.

Наша способность любить проявляется в отношениях, а все, что мы ставим выше отношений — теряем. Предали друга ради денег — значит, скоро не будет ни денег, ни друзей.

7 Умение нести своей жизнью благо миру, всем живым существам, в первую очередь — близким.

Это важнейшая задача каждого человека. Мы должны чувствовать и видеть, что живем не зря, что благодаря нашей жизни кто-то становится счастливее и здоровее, а главное — любящим.

Уровень развития общества и отдельной личности зависит от того, какие складываются отношения между мужчиной и женщиной в этом обществе, и у этой конкретной личности с окружающими.

Неправильно считать человека с успешной карьерой успешным в социальном плане, даже если он очень хорошо зарабатывает. В первую очередь посмотрите, насколько он преуспел в отношениях с родителями, в построении своей семьи, сколько у него детей и как он к ним относится, какие у него отношения с другими людьми, какое благо миру он приносит, является ли его профессия подходящей ему и полезной миру — или он вкалывает просто ради денег, обманывая при этом себя и других.

Эгоист может преуспеть в карьере, но при этом пренебречь своей семьей, своими детьми, особо не заниматься своим здоровьем, служением другим живым существам. Тогда у него Вселенная что-то заберет из других сфер жизни, а те деньжищи, которые он заработал, станут для него проклятием. Как? Например, из-за денег у него разовьется гордыня, чувство вседозволенности, он испортит родственников и отношения с ними, давая им богатые подачки. Сейчас, как правило, самые испорченные дети у богатых. Много людей будут богачу завидовать, он потеряет спокойный сон, пытаясь сохранить деньги, а женщин будет просто использовать.

Социальный уровень, вместе с остальными тремя, обязательно нужно **прописывать в своих целях** на год. Если мы хотим быть по-настоящему совершенными, нужно постоянно совершенствоваться на всех четырех уровнях. Невозможно развивать один уровень, не нарушая баланса в другом, поскольку все в этом мире гармонично.

Обязательно следует **воспитывать детей согласно этим четырем уровням.** Гармонию нужно закладывать и воспитывать с детства, и тогда ребенок будет физически и ментально здоров, социально успешен, будет знать, что он хочет от жизни и станет по-настоящему духовным.

Что делать, чтобы изменить себя и общество к лучшему?

Материально-техническая база планеты стала столь развитой, что масштабы производства уже превышают уровень возможного потребления.

Общество потребления и устаревшая промышленность разрушают экологию и создают огромную нагрузку на природу. Если в середине прошлого века вмешательство в экосистему было заметным, но еще не вызывало серьезных беспокойств, то **сегодня под угрозой климат, существование многих видов растений и животных.**

Настоящий прогресс человечества — это забота о благе других.

1 Начать изменения с самих себя.

Любые изменения начинаются с внутренней работы над собой: развития внутреннего смирения, умения видеть волю Бога во всем, даже в самом плохом. Сейчас очень хорошее время работать над замечательным качеством — *без-страшием*: все и вся вокруг пропитаны страхом, который нагнетается отовсюду, особенно СМИ. Важно понять: **то, чего мы боимся, что критикуем, осуждаем, внутренне не принимаем — притягиваем в свою жизнь.** Чтобы развивать правильные качества, нужны регулярные медитации, молитвы, духовные практики согласно вашему пути и, конечно же, *без-корыстное* служение.

2

Активно и с энтузиазмом погрузиться в служение ближним и обществу. Сейчас, куда ни посмотри — везде можно послужить. Сколько вокруг живых существ, нуждающихся в различного рода помощи! Ад — это место, где некому служить, поэтому с позиции мудрецов мы живем в райском месте.





3

Пропагандировать и внедрять истинные ценности на всех четырех уровнях развития личности: физическом, социальном, интеллектуальном и духовном. Прежде всего — здоровый и трезвый стиль жизни, введение моды на него. Это можно делать через действующие средства массовой информации. Еще лучше — создавать свои независимые СМИ: радиостанции, журналы и газеты (дай Бог, и ТВ-каналы), выпускать документальные и художественные познавательные фильмы, организовывать театральные студии, создавать интернет-сайты, которые учат и наполняют людей Мудростью и Любовью, вести рубрики «Хорошие новости со всего мира».

Необходимо помнить, что каждый человек находится на своем уровне, и к каждому нужен свой подход. Например, голодного вначале нужно накормить, а позже научить его находить еду. Пьяного с оружием нужно остановить, а возможно, даже связать.

Но делать все это нужно с любовью, ничего не ожидая взамен; прежде всего стремиться именно к внутренним изменениям, а не к внешним; помогать человеку или обществу подняться на более высокий уровень сознания, а не просто добиться внешних изменений. На более высоком уровне сознания проблемы, стоящие уровнем ниже, решаются очень легко. **«Нельзя решить проблему с тем же уровнем сознания, которое ее породило». А. Эйнштейн.**



4

Создавать частные школы, детские сады, летние лагеря, может, даже университеты, где детям не калечат (как в современных учебных заведениях) душу и тело, а наоборот — воспитывают их гармоничными.

Ввести предметы, которые рассказывают детям о вреде алкоголя и любых интоксикаций, о грехе и последствиях абортов, об опасностях и тяжких последствиях ранней сексуальной жизни, о важности целомудренного и чистого образа жизни. Важно **учить детей служить другим *без-корыстно,* уметь контролировать ум и чувства.** Желательно, чтобы мальчики и девочки учились отдельно друг от друга, как это было раньше, хотя бы с возраста 9–10 лет.

5

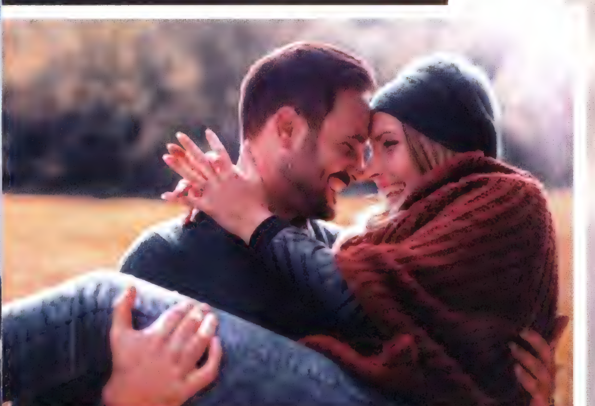
Возрождать семейные ценности — для оздоровления общества и личности. С детства учить детей тому, что у мальчиков и девочек разная природа, что без семьи мы не можем гармонично развиваться, что женщина должна в первую очередь стать мамой и хорошей женой, а мужчина — отцом и мужем. И, конечно, тому, что маму и папу нужно уважать и служить им.



6

Мужчинам и женщинам осознать свою природу и свой путь к гармонии.
Помним, что у женщин должны доминировать материальные устремления (семья, дом, создание уюта и комфорта и т. д.), потому что женщина достигает Божественной Любви через детей, семью, заботу, создание в доме и вокруг себя пространства любви. Для женщины важна внешняя стабильность (без нее сложно растить детей и сохранять спокойный ум). Для того чтобы родить здоровых детей, минимум 60% женской энергии должно приходиться на материальную сторону.

У гармоничного мужчины как минимум 60% Праны (устремлений) должны быть направлены на духовность (верхние энергетические центры), материальные желания — второстепенны. Когда духовная энергия у мужчины преобладает, у него открывается интуиция и творческие способности, усиливается и одухотворяется интеллект.



7

Заниматься благотворительной деятельностью как можно больше — служить бедным, больным, слабым и незащищенным слоям общества.

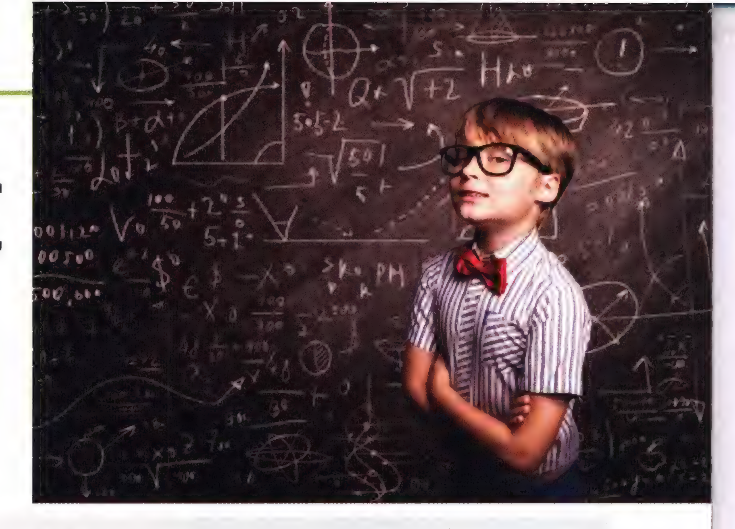


Ничто так не очищает сердца и атмосферу на Земле, как *без-корыстное* служение. Прежде всего служить нужно нашим близким — родителям, супругу, детям и тем, кто нас окружает. Важно объединяться с другими людьми и другими сообществами, которые тоже служат миру. Так, здоровые силы общества могут победить и изменить жизнь к лучшему на всех уровнях.

Но если у нас это получится, мы обнаружим, что жизнь наполнена до предела и дает нам все, что нужно, и даже больше.

Советую вам строить планы и работать над собой на всех четырех уровнях — ежедневно, пусть понемногу, но на каждом уровне. Очень скоро вы увидите, как наполняется ваша жизнь, как уходят болезни, улучшается личная жизнь и, вообще, все сферы жизни.

Из книги Рами Блекта «Поиски настоящего смысла жизни. Беседы с теми, кто его нашел»



ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ: как вырастить счастливого и успешного гения?

Родители с младенчества своего ребенка задумываются, в какую школу его отдать, на какую секцию или в какой кружок записать. В мире жесткой конкуренции кто-то больше всего желает ребенку хорошей работы, кто-то — семейного благополучия и здоровья. Но, по большому счету, мы все хотим быть просто счастливыми, и своим детям также желаем счастья.

Счастье можно рассматривать как гармоничное состояние. Так как же воспитать гармоничную личность? Что зависит от родителей, а на что родители повлиять не в силах?

Ведическая философия и психология говорят, что судьба человека зависит от кармы, воспитания (образования) и общения.

Карму можно расценить как данность, с которой человек пришел в этот мир, сюда же относятся и психофизиологические параметры. Для гармоничного развития важно учитывать базовые данные. Например, вы интроверт, значит, отправляться на должность, где нужно много общаться и активно взаимодействовать, не просто неверно, но даже опасно для психики.

Не портите психику себе и своим детям — отправьте ребенка туда, где он будет учиться согласно своей врожденной природе. Многие выбирают прибыльные или модные направления для обучения; но деньги в будущем могут приходить, а вот внутреннее счастье — нет.

Способности есть у каждого — все мы приходим в этот мир со своей уникальной гениальностью, чтобы ее проявить.

Быть гением, может, и нетрудно, но важно быть счастливым и успешным гением. Многие одаренные личности не могут проявиться и реализовать себя, потому как наши способности все же ограничены определенным запасом кармы. Но в то же время мы можем существенно развить наши ресурсы, если создать подходящие для этого условия.

Некоторые думают, что предназначение — это дело, которое приносит доход и не требует многих усилий. Но если мы обратим внимание на жизнь выдающихся в разных областях людей, то увидим, что все они упорно трудились и занимались своим развитием. Очевидно, что для развития способностей необходимо усиленно работать, уделяя делу много времени.

В западных школах проводили эксперименты, которые продемонстрировали: если много и упорно заниматься, то даже посредственные данные можно развить до хорошего уровня (в среднем считается, что если человек занимается каким-либо предметом 5 000 часов, он становится в нем специалистом). И наоборот, если мы не уделяем делу достаточно времени и сил, то не станем специалистами, даже если нам оплатят обучение.

Например, в одной известной музыкальной школе были

проведены исследования одаренности детей в трех группах: детей с лучшими результатами (продвинутый уровень), учеников со средней успеваемостью и отстающих. Выяснилось, что лучшими были те, кто просто очень много занимался. Ребята с обычными результатами занимались среднее количество часов, а отстающие почти не занимались, даже имея врожденный талант к музыке.

Воспитание детей начинается с воспитания нас самих — дети копируют наш образ жизни. Если родители хороши в своих наставлениях, но ведут себя неправильно, дети копируют их поведение.

Пример. В южных районах Псковской области есть деревни, где жители виртуозно играют на скрипке. Там нет консерваторий, никто не заканчивал даже начальной музыкальной школы. В чем секрет? В регионе сильные музыкальные традиции, и взрослые просто играют на скрипках, вместе музицируют, поют и танцуют. Так дети учатся игре на инструментах с детства просто повторяя то, что делают взрослые.

> Воспитание детей начинается с воспитания нас самих — дети копируют наш образ жизни.

Многие наши программы и установки закладываются до 3-5 лет, поэтому именно в это время родителям очень важно правильно и гармонично воспитывать детей на всех четырех уровнях: физическом, социальном, интеллектуальном и духовном.

Учить детей нужно на каждом из уровней. На физическом — учить спокойствию ума, физическому здоровью, занятиям спортом.

На социальном — гармонично общаться с другими людьми, уважать родителей, приносить своей жизнью благо другим.

На интеллектуальном — ставить цели и видеть главную жизненную цель, задумываться о том, зачем мы живем, интересоваться философскими вопросами.

На духовном уровне — учить детей Безусловной Любви, присутствию, осознанности, *без-корыстию.*

Чем *без-корыстнее* ребенок, тем он счастливее, и тем больше счастья он принесет себе и окружающим. А чем сильнее в ребенке желание потреблять, тем больше ему нужно компьютерных игр, айпадов и прочего. Он уже не может нормально общаться с другими. Если ребенок смотрит порнографию, которую никому смотреть нежелательно, у него сразу раз в десять увеличивается потребительство и эгоизм. А до 16-18 лет просмотр таких фильмов, вообще, затмевает сознание. **Важно по максимуму оградить детей от невежественно-страстного влияния этого мира.**

Сейчас все дети рождаются гениями, но их разрушают современным образованием и воспитанием. Поэтому актуально не только раннее развитие, но и защита детей от пагубного влияния. Воспитание и образование оказывают бóльшее влияние на будущую судьбу человека, чем карма.

Об ответственности родителей

Не секрет, что даже от перинатального периода во многом зависит дальнейшая жизнь человека, что именно в первые годы жизни формируются разные комплексы. От родителей также



ЕСЛИ РЕБЕНКА БАЛУЮТ, ОСОБЕННО МАЛЬЧИКА ПОСЛЕ ПЯТИ ЛЕТ, ОН ВЫРАСТЕТ ЭГОИСТОМ.

С раннего детства приучайте детей делиться, воспитывайте в них терпение и дух служения.

Даже в таких простых вещах, как ежедневный прием пищи. Пусть ребенок привыкает не набрасываться на еду: сев за стол, возьмите паузу, помолитесь, мысленно поблагодарите Бога за то, что вам дается, сначала предложите блюда ближнему, и только потом приступайте к трапезе. Пусть первый импульс ребенка уходит не на наслаждение себя — так он привыкнет и научится служить ближним, отдавать энергию другим.

передаются ментальные привычки (жадность, гневливость, зависть и пр.). Поэтому важно самим заниматься воспитанием детей, а не перекладывать ответственность на детский сад, школу и социум. Психологически грамотными необходимо быть и мамам, и папам. Для женщин это особенно важно: ведь в первые годы жизни связь ребенка с матерью особенно сильна.

В первые три года жизни ребенка важно, чтобы мать была свободна от гнева, обид жадности и пр.

С родителями связано наше чувство обиды, которое мы несем из детства через всю жизнь, и оно же является источником больших трудностей. Когда взрослый человек тратит много часов на консультации у психолога и не может добиться положительного результата — дело именно в отношениях с родителями. Иногда все, что нужно — просто простить мать или отца и самому искренне попросить у них прощения.

Уважение к родителям и Роду необходимо воспитывать с детства. Это — ваша Сила и Сила ваших детей. Развивайте себя и вдохновляйте ребенка на почтительное и уважительное отношение к старшим, которое невозможно переоценить. Старшими также являются Учителя — если ребенка не научить уважать их, относиться к ним с почтением, он не сможет получать знания и усваивать их на глубинном уровне. Что тоже важно для развития гениальности.

С астрологической точки зрения, в наш век сильное влияние имеет планета Раху. Она проявляется через телевидение — для детей это отупляющие мультфильмы, компьютерные игры или телепередачи. Если родители не контролируют, что прививается детям через поток информации с экранов, то даже спустя короткое время чистая душа и разум ребенка могут оказаться развращенными. В мире все настойчивее культивируется стремление к наслаждениям, пристрастие к наркотикам разной степени тяжести, пренебрежение семейными ценностями. Что формирует потребителя — эгоиста, который ни к чему не стремится и хочет только наслаждаться.

Важно осознавать, что сегодня очень мощные силы заинтересованы в том, чтобы ваш ребенок вырос развратным, тупым и эгоистичным потребителем.

Разве может эгоист стать гармоничным гением, если он не умеет отдавать и проявлять щедрость? **Гений реализует свой потенциал, делясь им с миром.**

Я помню, как в Иерусалиме ко мне несколько раз приходили соседские дети (потомки евреев из восточных стран). Они приносили еду, посчитав, что мы бедные люди. У них в семье было заведено так: самое лучшее и вкусное нужно отдать бедным или гостям, а если таковых нет, то родителям. Кстати, эти дети, воспитанные в духе служения, были похожи на счастливых ангелов!

Это помогает и во взаимоотношениях: часто ссоры между братьями, сестрами и друзьями



возникают на почве жадности и зависти. Ребенок, в котором воспитан дух служения, счастлив в отдаче, он готов делиться, у него нет поводов ссориться. Он не воспринимает свое окружение как врагов или соперников.

Щедрость и готовность делиться — это черты, без которых гений не состоится. Чем больше мы отдаем в своем служении, даже в мелочах, тем больше Вселенная и Бог посылают нам. Это очевидно даже из физики: вы отдаете — и вам возвращается, баланс сохраняется.

Если мы не вырастим детей отдающими, из ангелов они превратятся в недовольных демонят, которые и себе, и родителям, и окружающим испортят жизнь.

Отдающему и осознанному человеку, находящемуся в энергии благости, дается совершенно другой уровень творческих открытий. Отдавая, он получает возможность наилучшим образом реализовать свои способности.

Город совсем не создан для воспитания счастливых и здоровых детей. В мегаполисах идет вырождение личности на всех

уровнях. Обратите внимание: вы никогда не найдете многодетных семей в двух или трех поколениях, живущих в больших городах, даже если у родителей была возможность жить в огромных квартирах или домах.

> В первые три года жизни ребенка важно, чтобы мать была свободна от гнева, обид жадности и пр.

Осознанность — это еще одна черта, которую необходимо воспитывать в детях. Учите их быть в присутствии, находиться в настоящем моменте, что возможно только со спокойным умом. Хорошие идеи с гораздо бóльшей вероятностью будут рождаться в спокойном уме, как и способы реализации своего потенциала. Беспокойный ум не просто не поможет — он будет мешать раскрытию гениальности.

Для этого подойдет легкая медитация и упражнения на развитие внимания и концентрации. Для успокоения ума полезно приучать детей следить за дыханием.

Год назад я был в лучшей аюрведической клинике Европы. У главного врача, несколько раз признанного лучшим аюрведическим врачом мира, было четверо детей.

Старшего сына в еще в первом классе немецкой школы учителя признали ментально не нормальным, не способным сидеть неподвижно даже короткое время. Они говорили, что впервые видят такого ребенка и настоятельно рекомендовали направить сына в школу для детей с сильными ментальными отклонениями.

Но мать отдала в Школу Махариши. Насколько я знаю, такие школы есть в Англии, США и Голландии. Где помимо обычных предметов есть короткие медитации. Ее сын проучился там всего несколько лет и вернулся в Германию в школу для одаренных детей. В итоге сын закончил с отличием и школу и университет, а после стал успешным врачом в Германии.

> Научить ребенка терпению и умению ждать — значит сделать его сильнее.

Детям нужна строгость. Но какая? Если не ставить рамки, то в будущем будут проблемы, поэтому строгость необходима. Но это на внешнем уровне, а внутри должна быть любовь. Тогда, даже если вы проявляете строгость или наказываете, ребенок чувствует: он любим, несмотря ни на что.



Нам с вами важно понимать духовные законы: мы приходим сюда, чтобы развиваться и учиться Безусловной Любви. Даже перед тем, как наказать, нужно остановиться на секунду, чтобы не накричать и не сорваться без причины. А если такое случается, старайтесь перевести все в шутку — будьте сами в осознанном состоянии и отслеживайте свои реакции.

Об ограничениях

Важны разумные ограничения в питании. Также ограничивайте от гаджетов — это своего рода костыли, после которых трудно ходить самому. Даже сейчас в некоторых элитных школах пишут мелом на доске. Писать от руки — хороший способ развития интеллекта.

Если родитель «зависает» в гаджетах, то и ребенок будет стремиться к тому же, думая, что это пример взрослости. Проводите как можно больше времени на природе, читайте книги сами и приучайте к этому детей. Учите своим примером. Если нужно, не бойтесь строго запрещать ребенку плохие и опасные вещи.

Девочкам важно воспитание женских качеств, мальчиков нужно воспитывать в мужских энергиях. Если мать воспитывает ребенка одна, нужно стараться привнести мужскую энергию через дядю, деда, брата. Если это мальчик, его можно отдать в спортивную секцию для развития марсианской и солнечной энергий. Но самой маме нельзя становиться заменой отца и вести себя с сыном, как мужчина.

Обучая детей, особенно дошкольного возраста, большое внимание уделяйте развитию моторики: давно доказано, что интеллект и речь связаны с кончиками пальцев. Пусть дети

режут, лепят, делают как можно больше работы руками — на этом построены многие занятия системы Монтессори, которая дает хорошие результаты.



Гении очень интуитивны, и это еще одна черта, которую нужно развивать. Интуиция связана с творческим началом, поэтому для ее развития подойдет все, что связано с правым полушарием: угадывание, развитие слуха, правополушарное рисование, правополушарная гимнастика, танцы. Даже выполняя нелогичные, непривычные действия (или привычные действия непривычным образом), выходя из зоны комфорта, вы тренируете свою креативность и правополушарное мышление.

Эти упражнения особенно важны до 8-9 лет. Детей, особенно девочек, в этом возрасте важно не забивать логикой. Основатели компании Apple, Google, Facebook – яркие примеры правополушарного мышления.

Кстати, правополушарные гении часто становятся миллионерами, не имея даже высшего образования.

Стремитесь выходить за рамки, показывайте детям, насколько огромны возможности: читайте фантастику, сказки, показывайте что-то удивительное. В Китае много лет была запрещена фантастика — она считалась пустой тратой времени. Теперь они обнаружили, что отлично могут копировать, но ничего не создают. Креативность как категория в Китае встречается очень редко. Зато дисциплина на высоте. Поэтому пусть ваши дети мечтают, фантазируют. Не подрезайте им крылья, поддерживайте — пусть они с детства растут с верой в то, что многое возможно.

После 9 лет учите детей структурности, систематизации и анализу. Такое мышление поможет в реализации и доведении их гениальных идей до воплощения.

Важный аспект — общение. Если ребенок попал в плохую компанию, спустя время, ее влияние перевесит то благо, которое было дано в семье. Плохое дети впитывают, как губка: низшие ценности проникают в сознание быстро. С одной стороны, дети сейчас рождаются очень талантливыми. С другой стороны, они очень восприимчивы и чувствительны — их легче испортить.

Сейчас плохое общение ребенок получает не только в компании. Даже в бóльшей степени через интернет и ТВ.

На мой взгляд, до 16-18 лет ребенку лучше запретить свободный выход в интернет и тотальный просмотр ТВ.

У ДЕТЕЙ ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОЛЖНЫ БЫТЬ ДОМАШНИЕ ОБЯЗАННОСТИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ В НИХ ДУХА СЛУЖЕНИЯ. Мои знакомые рассказывали о богатых еврейских семьях в Бразилии, которые живут за тремя заборами. Их охраняют автоматчики от бедняков, живущих вокруг. Как известно, в Бразилии дешевая рабочая сила, и за 5-10$ можно нанять домработницу. Поэтому в некоторых семьях много домработниц — одни убирают, пыль вытирают, другие готовят и т. д. Дети моих знакомых приехали в гости в такую семью к своим сверстникам. Им по 16-18 лет, а они даже не знают, что стирать белье можно самим. Знают лишь, что его нужно бросить в корзину, а чистое принесут из шкафа или даже наденут. В модели мира детей, которые живут на всем готовом, нет даже мысли о том, что вещи нужно стирать самим! Они совсем ничего не могут делать своими руками. Даже когда они садятся за стол, им все должны принести. Представляете, насколько эти молодые люди непрактичны и несамостоятельны?

В жизни такие дети были капризны и избалованы.

И это не только в Бразилии. Я и в России видел испорченных детей богатых родителей. Да, они посещали лучшие кружки, но были заносчивыми и капризными. Ребенок (после 3-5 лет) вообще не должен быть капризным, особенно при родителях. Поэтому детей нужно учить отдавать. Помните, **ответственность за воспитание детей лежит не на кружках и секциях, не на учителях в школе, а на родителях!**

Кстати, многие топ-менеджеры Google и других компаний в отрасли информационных технологий не покупают компьютер своим детям до 16 лет.

Это плебейские дети должны с детства играть в компьютерные игры на планшетах, тем самым отуплять себя.

> Важно по максимуму оградить детей от невежественно-страстного влияния этого мира.

В невежество упасть легче, чем подняться в благость — для которой нужны большие усилия и хороший пример. А современная школа не ставит задачи воспитать гармоничную личность. Дети выходят оттуда со сколиозами, перепробовав массу интоксикаций, приобщенные к порнографии, — так стоит ли вообще их отдавать в такие школы? Сейчас есть пути альтернативного и домашнего образования.

Если ребенка не учат быть здесь и сейчас, не учат тому, что счастье находится внутри, он будет искать его вовне: в развлечениях, вечеринках, внимании противоположного пола, в искаженном представлении, что любовь — это секс. Все это приводит к зависимости от положительных эмоций, лейтмотивом которых является отсутствие нагрузки, нацеленность на легкие удовольствия.

Но материальный подход не может давать наслаждения долго, а потребительский дух портит душу, гарантируя вырождение ее на несколько поколений вперед. Многие люди с хорошими данными, развратившись, вместо насыщенной, интересной жизни и достижений получили несколько лет веселых вечеринок, а впоследствии — пустоту и жизнь на антидепрессантах.

> Важно осознавать, что сегодня очень мощные силы заинтересованы в том, чтобы ваш ребенок вырос развратным, тупым и эгоистичным потребителем.

Старайтесь общаться с людьми, живущими и мыслящими в благости. Не нужно общаться с теми, кто многое считает невозможным — у нас и так достаточно рамок. Ищите творцов, гениальных людей — такое окружение расширяет кругозор и способности, оно дает ресурс: с кем мы общаемся, тем и становимся. Если с такими людьми нет личных контактов — смотрите лекции, читайте книги и биографии таких людей.

В каждом из нас живут гении. Поверьте в это и поставьте себе цель — развивать свои творческие способности, помогать развитию гениальности в своих детях. Воспитание детей — одна из кармических задач, именно так мы учимся Безусловной Любви. Если правильно выстроить отношения с детьми, они дают нам большое счастье. Мягко, но четко ведите их от энергии невежества и страсти к благости. Главное — воспитывать детей хорошими гармоничными людьми с пониманием семейных ценностей, а детали второстепенны.

От всего сердца желаю вам развиваться самим и вдохновлять своим примером детей!

Рами Блект



НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ТЕРПЕНИЮ И УМЕНИЮ ЖДАТЬ — ЗНАЧИТ, СДЕЛАТЬ ЕГО СИЛЬНЕЕ.

Вы наверняка знаете о «зефирном эксперименте» Стэнфордского Университета*. Детям предлагали съесть зефир прямо сейчас или получить отсроченное удовольствие через 15 минут, обещая бóльшее количество сладкого. Дети, которые могли потерпеть указанное время и не соблазниться на один зефир сейчас вместо двух-трех потом, достигли в жизни бóльших результатов, чем те, кто съел предложенную сладость сразу. У них также была сильнее развита интуиция и креативность.

**Стэнфордский зефирный эксперимент* — *серия исследований отсроченного удовольствия, проведенная в конце 1960 и начале 1970 годов под руководством психолога Уолтера Мишела, ставшего позднее профессором Стэнфордского университета.*



РОДОВЫЕ ЗАКОНЫ И ПРОГРАММЫ

Все мы приходим в этот мир, чтобы пройти определенные уроки, сделать выводы, повысить свой уровень сознания и увеличить количество Безусловной Любви в душе.

И первые свои уроки мы получаем в семье. Наша Душа сама выбирает Род, в котором ей родиться, и именно таких папу и маму, которые нам нужны для реализации наших задач.

Часто наши неусвоенные уроки и непройденные испытания повторяются не только в нашей жизни, но и в жизни наших детей, внуков и правнуков.

Негативные родовые сценарии повторяются до тех пор, пока не появится потомок, который возьмет на себя миссию помочь своему Роду изменить программу и начнет писать свой новый сценарий жизни. Но сделать это бывает очень трудно. Главное — увидеть эту программу и проследить сценарий, повторяющийся в вашей родовой системе.

Мы не можем отказаться от родового бессознательного, от опыта наших предков, позволившего выжить нашему Роду в сложные времена. Наоборот, наша задача — принять наших предков с их судьбами и, может быть, неправильными, на наш взгляд, поступками. Мы получаем от наших бабушек и дедушек, прабабушек и прадедушек психологическое наследство: традиции, ценности, запреты, проблемы, стереотипы поведения... И мы имеем право проанализировать те семейные модели поведения, которые достались нам от них, отказаться от ненужных или негативных родовых сценариев, увеличить количество вариантов развития событий и выхода из той или иной сложной ситуации.

Что такое негативная родовая программа?

Негативная родовая программа — это повторяющийся из поколения в поколения негативный сценарий событий или стереотип поведения. Например, негативной программой может стать женская жертвенность (или программа «отказ от себя»), которая в жизни способна проявиться, к примеру, в роли «жены декабриста»

(алкоголика, неудачника, тяжелобольного человека). Женщина будет стойко выносить все тяготы судьбы, жить с нелюбимым мужчиной, гордо нести свой крест, жертвуя собой, своей жизнью и своей женственностью. Если в Роду существует сценарий, где женственность табуирована, то из поколения в поколения женщины этого рода либо уничтожают себя, становясь мужеподобными, либо прячут свою сексуальность за болезнями и лишним весом.

Другой пример негативного сценария — когда в семье из поколения в поколение выбирали тяжелую болезнь как способ убежать от решения жизненных задач («я болею, мне не до этого»). Или способ убежать от успеха (потому что под успехом и реализованностью подразумевается «страх выделиться, быть не таким как все, нарушить привычную модель поведения в семье»). И потомок в такой Родовой системе берет этот сценарий, как знакомый и родной, как нечто само собой разумеющееся. Проанализировав сценарии в наших семьях, увидев и распутав все кармические узелки, из-за которых мог возникнуть такой сценарий, важно найти другое, свое собственное, не связанное с гибелью, решение наших жизненных задач.

Законы родовых систем

Родовая система, как любая другая, подчиняется определенным законам, которые нужно уважать и исполнять.

1 Закон принадлежности и закон замещения

У каждого человека в Родовой системе есть свое место. Каждый член Рода должен занимать это место и никакое другое, то есть имеет равное право на принадлежность:

- родители, бабушки, дедушки;
- все зачатые дети, рожденные и нерожденные (замершие беременности или абортированные дети);
- супруги, партнер, предыдущие супруги или сексуальные партнеры;
- кто-то, кто серьезно повлиял на родовую систему (например, спас кого-то из членов системы, либо убил);
- убийцы и их жертвы (те, кто пострадали от действий членов родовой системы — не имеет значения, живы ли сейчас эти люди или нет).

Случается, что кого-то из членов системы забывают или вытесняют: например, родителям внутри больно оттого, что они сделали аборт, поэтому стараются об этом забыть, не думать о случившемся, тем самым пытаясь исключить ребенка из своей семьи. Или отвергаются родственники с тяжелой, необычной по социальным стандартам судьбой — о них предпочитают не говорить.

Родовое дерево должно быть полным. Если кому-то из членов семьи отказано в равном с другими праве на принадлежность, то порядок восстанавливается путем замещения такого члена семьи. Замещение, как правило, происходит таким образом: младший замещает старшего (того, кто был исключен) с целью компенсации. Младший страдает так же, как и старший, и становится таким же, как и тот, кто несет на себе родовой сценарий.

Если же вытесненного члена семьи вспомнят, отдадут ему должное, даже если он уже давно умер — он все равно вернется в систему и не будет необходимости переносить его функции на кого-либо другого.





На тренинге по системным расстановкам пациентка (назовем ее Оксаной) работала над улучшением отношений со своей мамой. У нее есть младший брат, но у матери было еще три аборта, кроме двоих рожденных детей.

Оксане нужно было выбрать заместителей — участников тренинга, которые бы играли роли ее родителей, братьев и сестер. Мы поставили шесть заместителей: отца, матери, брата и троих заместителей на роли нерожденных братьев и сестер.

Это просто невероятно, что порой происходит на тренингах по семейным расстановкам... Участница почувствовала каждого из нерожденных братьев и сестер, ощутила, насколько близки ей их души. Она почувствовала любовь к каждому и получила совершенно удивительный опыт. Оксана сказала, что впервые в жизни была на своем месте — старшей из пятерых детей. И ей было очень комфортно в этом состоянии.

Она вдруг поняла, почему ей всю жизнь хочется опекать, заботиться, быть старшей сестрой для многих. Это ведь ее место в системе – быть старшей из пятерых!

Позже она рассказала, что после тренинга стала чувствовать себя намного гармоничнее и целостнее — как будто она всегда что-то неосознанно искала и вдруг ее неотъемлемые части нашлись и встали на свое место.

Мама Оксаны не знала, что ее дочь пошла на тренинг по расстановкам и соприкоснулась там со своими нерожденными братьями и сестрами, но ее состояние здоровья и отношения с дочерью сразу после тренинга улучшились. Потому что ее нерожденные дети были с любовью приняты в систему рода, и это моментально повлияло на ее энергетическое поле.

2 Закон иерархии

Он гласит: те, кто появился в системе раньше, обладают преимуществом по отношению к появившимся позднее.

Нарушением Закона Иерархии будут различные попытки младших встать на уровень или выше старших. Например, когда ребенок вмешивается в жизнь родителей, занимает по отношению к ним позицию родителя-воспитателя, становится на место одного из своих родителей (символический брак), проявляет высокомерие. Последствия могут быть различными: конфликты с родителями, энергетическое истощение, болезни, невозможность найти пару или проблемы в семье, крах в жизни.

Когда семья выстраивается по правилам семейной системы, то наши родители получают жизнь и благословения от своих родителей и предков, передают их нам; мы стоим перед ними, ощущая их поддержку за своей спиной, а впереди нас — наши дети.

Чтобы существовало будущее, мы должны брать силу у прошлого, у того, кто дал нам жизнь, понимая, что у истоков стоит Творец.

Только если мы будем с уважением и благодарностью относиться к нашим родителям и роду в целом, понимать, что они всегда больше, чем мы, так как жизнь и благословение Бога пришла к нам через них; если будем просить их поддержки и благословений, чувствовать их за нашей спиной и мысленно делиться с ними нашими победами и трудностями, — только тогда наше будущее и наша жизнь будут успешными.

3 Закон течения энергии

Энергия течет от предков сверху вниз и никогда наоборот.

Силы и энергия Рода распределяются по восходящей линии. Это означает, что новые поколения должны использовать больше родовой энергии, чем уходящие. Львиную долю своих сил нужно отдавать детям, а не родителям. К сожалению, многие люди, создавая семью, вовлечены в проблемы старшего поколения, своих родителей — больше, чем в собственные. Такой ненормальный перекос часто приводит к прекращению одной из ветвей Рода.

Что делать? Мы должны сами отвечать за свою семью. А ухаживая за больными пожилыми родителями, помогая им морально или физически, ни в коем случае нельзя обделять детей вниманием и заботой.

4 Закон баланса

Он относится ко всем видам отношений. Отношения в семье (между мужчиной и женщиной) складываются удачно, когда в них существует постоянный обмен «брать-давать».

Один дает — другой, в свою очередь, возвращает чуть больше того, что получил сам, побуждая другого партнера к развитию дальнейшего обмена. Чем больше оборот, тем полнее отношения, тем больше радости и удовлетворения они приносят. Такие отношения имеют хорошую перспективу развития.

Если же один перестает возвращать или дает значительно меньше, то отношения сходят на нет. И здесь важно чувствовать меру. Если один из партнеров дает слишком много (больше, чем ему в состоянии вернуть), отношения из партнерских могут перерасти в детско-родительские. В этом случае часто происходит так, что «дети» вырастают и уходят от «родителей». Человек чувствует это как неспокойную совесть, долг, который нужно вернуть или избавиться от него. Эту ситуацию иллюстрирует фраза: «Я на него всю жизнь положила, а он ушел». Женщина заботилась о мужчине как мать, и в какой-то момент эта ситуация стала для него невыносимой.

Род может быть большим или маленьким, сильным или вымирающим, но у всех нас есть определенная задача перед Родом — долг такой же, как и перед собой, своей семьей, своей страной. Мощный Род может существовать много тысячелетий или, наоборот, Род слабенький — и кто-то из потомков должен возродить связь с предками, особенно если мы забыли о них.



Чтобы помогать себе и своим предкам, мы должны уважать своих родителей, служить им, принимать их такими, какими они есть, передавать любовь и знания своим детям, изучать историю своего Рода, чтить семейные традиции, улучшать благосостояние Рода, развивать себя и свои положительные качества. Ведь от того, какие мы, будет зависеть Судьба наших детей, внуков, правнуков и всех потомков до седьмого колена. А наша Судьба во многом зависит от того, получаем ли мы помощь от Рода.



Наталья Шкловская (г. Чикаго), ведущая тренингов по семейным расстановкам.



Галина Богачева (г. Москва), психолог-консультант, арт-терапевт, автор и ведущая программ по роду.

ДУХОВНАЯ ЭКОНОМИКА.
ЧЕМУ НЕ УЧАТ В ЭКОНОМИЧЕСКИХ ВУЗАХ



Те, кто изучали преподававшуюся в СССР политическую экономику, хорошо помнят, что «Социализм — это переходный период от капитализма к коммунизму»; «Задачей социализма является построение материально-технической базы для коммунизма». Сегодня эта цель достигнута. Материально-техническая база для коммунизма уже не только построена, но и давно перестроена. Если полвека назад люди жили в условиях дефицита товаров первой необходимости, то сегодня материально-техническая база планеты стала столь развитой, что уровень производства уже превышает уровень возможного потребления. Казалось бы, теперь люди могут уже расслабиться, жить спокойно и счастливо, посвящая большую часть времени саморазвитию, творчеству, близким, семье. Как пел Сыроежкин из кинофильма «Приключения Электроника»: «Вкалывают роботы – счастлив человек!»

Ученые подсчитали, что для того чтобы поддерживать уровень жизни, на котором сейчас мы находимся, человеку достаточно работать один или два часа в день – то есть, один день в неделю – при условии, что вещи не будут делать намеренно устаревающими. Но для того чтобы поддерживать высокий темп сбыта и производства товаров, их качество и срок годности сегодня намеренно снижают.

Технологии уже двадцать лет назад дошли до того уровня, что автомобили, компьютеры, телефоны, всю бытовую технику можно делать такими, чтобы они работали десятки лет не ломаясь. Многие выпущенные в 40-50-х годах прошлого века автомобили (такие, как автомобили «Победа») ездили по 50-60 лет. Четверть века назад компания Volkswagen выпустила автомобили с гарантийным пробегом двигателя в миллион километров, но быстро сняла их с производства, так как, купив их, людям долго не понадобится новый автомобиль. Поэтому ресурс двигателей выпускаемых сегодня автомобилей по всему миру искусственно снижен до 200 000 тыс. километров. Уровень технологий, науки давно уже позволяет делать автомобили такими, чтобы они работали без поломок 100 лет или больше! Но их намеренно делают сегодня такими, чтобы они через 6 лет начинали ломаться и через 15 лет были на свалке. Такая же ситуация – во всех сферах производимых сегодня товаров.

Недавно я читал лекции в Германии. Переехавшие туда из СССР немцы рассказывали, что у некоторых из них до сих пор работают стиральные машинки и холодильники, которые они привезли с собой в 1991 году, тогда как те холодильники, которые продаются сейчас, работают ровно пять лет и ломаются сразу, как только заканчивается гарантия. Организатор моих семинаров рассказал, что его

друг работает в компании, производящей детали для Siemens и Bosch, и они у них заказывают детали, которые проработают ровно пять лет — хотя они могут делать эти детали более надежными, чтобы они проработали не пять, а пятьдесят лет и больше. Женщина, работающая технологом в одной очень известной компании, производящей чулки и колготки, сказала, что несколько лет назад директор компании дал им задание начать делать изделия так, чтобы внешне их качество осталось таким же, а срок годности сократился. Женщины старшего возраста хорошо знают, что раньше колготки можно было носить по полгода и больше; теперь они начинают рваться через неделю. Тот же принцип заложен сейчас в производстве одежды.

Лет двадцать назад Timberlend, Reebok и Nike были надежней и долговечней, как минимум раза в четыре, чем сегодня. Одну пару кроссовок Reebok я носил несколько лет весьма интенсивно ежедневно все лето и осень. Сейчас их хватает всего лишь на один сезон. За эту зиму я износил и выкинул две пары полусапог, хотя лет десять назад я точно такую модель носил года два.

Осветительные приборы давно можно делать практически вечными, и это ни для кого не секрет. Но за этот год на одной только кухне я заменил несколько лампочек. Чайники, бытовые приборы и всю электронную технику сегодня делают с заведомо низким сроком эксплуатации, такими, чтобы через два года они выходили из строя. И люди сейчас продолжают работать по 7-10 часов в день для того, чтобы непрерывно приобретать новые бытовые приборы, автомобили, компьютеры, телефоны, одежду и обувь взамен купленных ранее вещей, пришедших в негодность преждевременно, тратя для этого все свои силы.

Не нужно говорить, какую нагрузку создаёт на Природу. Фактически, человечество сейчас можно сравнить с огромным комбайном, который идёт по планете и перерабатывает ресурсы Природы, которые она накапливала миллионы лет, превращая их в мусор. Современная экономика — мусорная, производящая мусор. Из-за чего это происходит? Из-за того, что государства до сих пор остались ориентированы на рост ВВП (Валового внутреннего продукта), по старинке, — так же, как и во времена дефицита товаров, — расценивая рост ВВП как однозначное благо. В действительности же, в тот момент, когда уровень производства товаров достиг эволюционного пика, покрыв все необходимые нужды людей, критерий оценки должен был быть изменён.

> Оценку успешности государства по его ВВП навязали всем государствам банкиры, владельцы крупных корпораций, которые хотят управлять государствами и всем человечеством в целом посредством финансово-кредитной системы.

Поддерживая покрытие всех нужд людей, ВВП по мере продолжения развития технологий должен был начать снижаться. Должна была произойти переориентация экономики на новый эволюционный путь развития общества. Но так как этого до сих пор не было сделано руководителями стран, экономика планеты вместо эволюции пошла по пути деволюции: вместо того, чтобы снижать ВВП поддерживая удовлетворение всех нужд населения благодаря повышению качества и увеличению срока действия производимых товаров, освобождая женщин от работы и уменьшая продолжительность рабочей недели, предприятия стали снижать качество и срок действия



Искусственное увеличение продаж (то есть, искусственное перепроизводство товаров) связано также с созданием «веяний моды», стимулированием в людях жадности, нездоровых амбиций и «чувства престижа». Людей заставляют покупать всё новые и новые вещи взамен старых, уже «непрестижных» и «немодных».

производимых товаров, чтобы поддерживать и увеличивать ВВП. Но это – тупиковый путь развития общества, и человечество по нему идти долго не сможет, потому что ресурсы Земли ограничены. Не говоря уж о том, что из-за работы заводов с каждым годом становится всё меньше экологически чистой земли, чистой питьевой воды и чистого воздуха.

Отказ от намеренного производства недолговечных товаров позволит освободить от работ женщин, уменьшить продолжительность рабочей недели. Напомним, что сначала у крестьян отобрали их землю, а затем — женщин заставили работать наряду с мужчинами в эпоху индустриализации, чтобы заполнить фабрики рабочими.

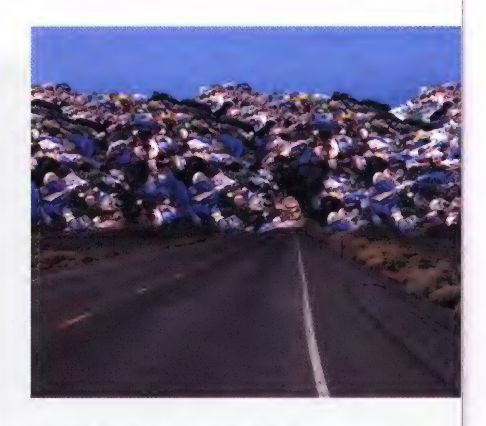
Оценку успешности государства по его ВВП навязали всем государствам банкиры, владельцы крупных корпораций, которые хотят управлять государствами и всем человечеством в целом посредством финансово-кредитной системы. Именно поэтому в Европе 30% всех производимых продуктов питания уничтожается – чтобы не допускать понижения цен и уменьшения прибыли горстки международных банкиров. Такой подход выгоден только паразитам общественного организма. Никому больше невыгоден: ни нашей Земле, ни правителям, ни простым людям.

Духовный прогресс – это забота о благе других. А забота о благе других заключается в производстве качественных долговечных товаров, здоровых продуктов питания. Если бизнесмен намеренно понижает качество производимых товаров или продуктов питания ради своей личной наживы, чтобы принести больше денег в семью, а также если интересы своей семьи он противопоставляет благополучию и здоровью других — духовно он развиваться не сможет, так как идёт против интересов Всевышнего и разрушает духовность. Тем, кто развит духовно, это вполне очевидно: забота о благополучии других улучшает качество всей нашей жизни!

Поэтому, если мы – действительно разумные, взрослые люди, и уж тем более, если мы претендуем на звание духовных существ — мы должны использовать рост технологий для увеличения качества производимых товаров (а не для его понижения), для уменьшения количества производства, что в десятки и в сотни раз снизит нагрузку на то же самое потребление энергоносителей. Потому что сейчас 90% топлива тратится просто на переезды людей до их места работы и обратно домой; на транспортировку сырья и различных товаров и их утилизацию.

Поэтому ведущие экономисты планеты всё чаще поднимают вопрос о сокращении рабочего дня и ежемесячном безусловном доходе для граждан вместо того, чтобы занимать их производством и утилизацией мусора. Человечество уже готово принять эволюционный, экологический тип экономики, когда технологии будут работать на благо планеты путём производства качественных долговечных товаров, что будет освобождать время людей, что позволит им превратить этот мир в дивный сад.

Отказ от намеренного производства недолговечных товаров позволит освободить от работ женщин, уменьшить продолжительность рабочей недели. Напомним, что сначала у крестьян отобрали их землю, а затем —



МУСОРНАЯ ДЕВОЛЮЦИОННАЯ ЭКОНОМИКА – ЭТО ОТЖИВШАЯ СВОЙ ВЕК ДЕМОНИЧЕСКАЯ ЭКОНОМИКА, основанная на противопоставлении интересов одной группы людей интересам других. Тогда как духовная (эволюционная) экономика основана на заботе каждого члена общества о благополучии других. Прогресс человечества должен вести не к увеличению, а К УМЕНЬШЕНИЮ ПРОИЗВОДСТВА НЕКАЧЕСТВЕННЫХ НЕДОЛГОВЕЧНЫХ ТОВАРОВ (!!!) Объёмы продаж, всех не относящихся к продуктам питания товаров, должны уменьшаться, а не расти. (!!!) И страны необходимо оценивать не по количеству выпускаемых пластиковых или железных товаров, не по высокому уровню внутреннего валового продукта (ВВП), а по качеству отношений в них между людьми. (!!!)

женщин заставили работать наряду с мужчинами в эпоху индустриализации, чтобы заполнить фабрики рабочими. Всё это негативно сказалось как и на институте семьи, так и на мировой экологии. В результате интенсивного земледелия на сегодня потеряна треть (!!!) плодородных почв нашей планеты.

Плодородие почвы может быть искусственным (минеральным, химическим) или — естественным, биологическим. Естественное, безграничное плодородие почв создают: отжившая растительная органика (сено, трава, солома, опавшие листья, ветки и опилки), останки отжившей животной органики (микроорганизмы, бактерии, водоросли, микрогрибы, черви, насекомые и другие животные организмы), нано- и микрорастения (водоросли). Эти животные микроорганизмы — неотъемлемые представители плодородной почвы, невидимые нашему взору, объединены одним общим названием «Почвообразующая микрофлора и микрофауна». Горсть хорошей почвы содержит миллионы микроорганизмов, поддерживающих плодородие. Почвообразующий микробиоценоз является ключевым звеном восстановительных биопроцессов, создающих безграничное, естественное плодородие почв. Вес живой части почвы доходит до 80% (!) от её массы. Всего 20% процентов почвенной массы — это её мёртвая минеральная часть. И если живая часть почвы погибает из-за использования химических удобрений или других нарушений условий здорового биоценоза — почва со временем истощается до минеральной основы, становится мёртвой, неплодородной, бесплодной.

Промышленная интенсивная обработка земли за 100 лет разрушила то, что наши предки берегли тысячелетиями. За 100 лет интенсивного земледелия большая часть российских и украинских земель с двухметровым слоем чернозёма была доведена до полного истощения, разрушения и даже неспособности давать урожаи без внесения химикатов и минеральных удобрений. Но минеральные удобрения содержат в себе только те вещества, которые способствуют росту растений, но они не содержат в себе тех витаминов и минералов, веществ, которые необходимы для здоровья человека.

Поэтому фрукты и овощи сегодня содержат в

Продукт	Элементы	1985 г	1996 г	2002 г	Разница между 1985-1996 гг	Разница между 1985-2002 гг
Брокколи	Кальций	103	33	28	меньше на 68%	меньше на 73%
	Магний	24	18	11	меньше на 25%	меньше на 55%
Бобы	Кальций	68	34	22	меньше на 38%	меньше на 51%
	Магний	26	22	18	меньше на 15%	меньше на 31%
Картофель	Кальций	14	4	3	меньше на 70%	меньше на 78%
	Магний	27	18	14	меньше на 33%	меньше на 48%
Морковь	Кальций	37	31	28	меньше на 17%	меньше на 24%
	Магний	21	9	6	меньше на 57%	меньше на 75%
Клубника	Кальций	21	18	12	меньше на 14%	меньше на 43%
Шпинат	Магний	62	19	15	меньше на 68%	меньше на 76%

десятки, а порой и в сотни раз меньше полезных веществ, чем до «химической эры». Сравнительный анализ, сделанный Всемирной Организации Здравоохранения в 2002 году, показал, что количество полезных веществ в продуктах питания стремительно сокращается с каждым годом. Приведенная ниже таблица показывает содержание минералов в продуктах питания (мг на 100 г веса), продающихся в супермаркетах развитых стран.

Только за последние 10 лет (!!!) содержание витамина С в ряде продуктов снизилось на 80% и больше! Часто из полезных веществ в покупаемых в супермаркете фруктах и овощах остается только растительная клетчатка. Всё это отражается на нашем здоровье и на развитии наших детей. Поэтому люди с каждым годом всё больше слабеют и больше болеют.

Во многих регионах планеты темпы потери почв превышают, как минимум, в 10 раз темп образования новых почв. Такие потери земель в период беспрецедентного роста населения и увеличения потребности в продовольствии могут стать поистине гибельными. По оценкам экспертов ООН (программа ЮНЕП), к концу столетия мир может лишиться ещё трети пахотных земель, которые пока ещё существуют. При современных темпах прироста населения следовало бы увеличивать площадь пахотных земель на 15 миллионов гектаров в год, а в действительности происходит ежегодная потеря более 10 миллионов гектаров ранее плодородных земель. Компенсация потерь за счет площадей, занятых лесами, невозможна, так как она косвенно, по сложной экологической цепочке, приводит к уменьшению осадков, к понижению уровня грунтовых вод, к пересыханию водоёмов и рек, к увеличению эрозий, к ускоренной деградации пашни. А восстановление плодородия убитых и истощённых почв – весьма непростой и довольно трудоёмкий процесс.

Всё это указывает на то, что скоро мир вступит в эру дорогого продовольствия. Дефицит еды на мировом рынке начинает расти. Если во второй половине XX столетия затраты на питание в развитых странах не превышали 10 процентов семейного бюджета, то теперь каждая семья тратит на еду не менее трети доходов, и уже очень скоро американцы и европейцы будут тратить на еду более половины личного бюджета. В условиях дороговизны и нехватки продовольствия, а также стремительно растущего спроса на содержащие в себе все полезные вещества экологически чистые продукты питания, Россия должна снова поднять свою агросферу, переориентировав экономику на экологическое фермерство, сохраняя и умножая свой главный ресурс – плодородные почвы, в то время как во всем мире этот ресурс разрушают. Правительство должно разработать стратегию освобождения страны от химических удобрений и ориентацию на



самодостаточное экологическое общинное фермерство — особенно с учетом кризиса из-за исчезновения воды, с которым в ближайшее время столкнутся ведущие производители зерна в мире. До свержения монархии Россия обеспечивала экологически чистым зерном всю Европу — и она сможет вновь делать это благодаря возрождению технологий, обеспечивающих вечное плодородие почв, в противовес ведущим наш мир в никуда химическим удобрениям и ГМО.

Если раньше людей выгоняли с земли, чтобы заполнить ими заводы и фабрики, то сейчас в городах другая проблема — трудоустройство. Руководители городов сегодня считают своей огромной заслугой, если им удается создать какое-то количество дополнительных рабочих мест. Но уже в ближайшие 10-20 лет до 60% всех работ в городах смогут выполнять роботы, причём не только на заводах и фабриках — разработанные недавно бухгалтерские программы уже начали оставлять без работы десятки тысяч бухгалтеров в США и Европе.

В супермаркетах США уже на-

Только за последние 10 лет (!!!) содержание витамина С в ряде продуктов снизилось на 80% и больше! Часто из полезных веществ в покупаемых в супермаркете фруктах и овощах остается только растительная клетчатка.



чали использоваться роботизированные кассы, которые скоро смогут заменить всех кассиров. В большей части бистро, в сетях фастфуда роботы заменят официантов, барменов. Уже созданы недорогие самообучающиеся роботы Baxter, для обслуживания которых не нужны программисты — им достаточно просто понаблюдать за действиями человека, чтобы потом повторить их: сделать и подать идеальную пиццу, шейк или кофе. Стоимость таких роботов меньше среднегодовой зарплаты рабочего в развитой стране.

Автомобили, способные самостоятельно ориентироваться на дорогах, уже не фантастика, а реальность, и вопрос уже не в том, заменят ли они обычные автомобили, а в том, как скоро это произойдёт. Такие автомобили не засыпают на ходу, не пишут СМС, не ездят пьяными; они очень внимательны, им не нужно, как водителям-дальнобойщикам, делать перерывы на отдых каждые несколько часов. Они эффективней людей и уже очень скоро начнут оставлять без работы миллионы водителей всех категорий, включая водителей маршрутных такси и троллейбусов. Прогресс технологий подводит к тому, что миллионы людей в городах скоро останутся без работы.

Вопрос трудоустройства людей решается в обратном порядке. Сначала необходимо сократить рабочий день женщин до четырёх часов в день. Чтобы у женщин хватало сил на творчество, детей и заботы по дому, а вечером — на заботу о муже, домой они должны уходить после обеда.

Следующий шаг — освобождение женщин от необходимости ходить на работу для поддержания семьи. Затем необходимо сокращать рабочее время мужчин, для того чтобы у них было больше времени для саморазвития и семьи. Параллельно людей нужно возвращать обратно на землю, возрождая экологическое натуральное фермерство. Технологии позволяют жить на земле со всеми удобствами.

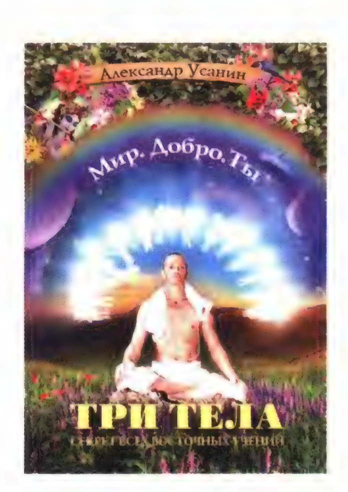
> **Сначала необходимо сократить рабочий день женщин до четырёх часов в день. Чтобы у женщин хватало сил на творчество, детей и заботы по дому, а вечером — на заботу о муже, домой они должны уходить после обеда. Следующий шаг — освобождение женщин от необходимости ходить на работу для поддержания семьи.**

На примере древней ведической Индии видно, что ориентация общества на духовный прогресс с освобождением времени людей от борьбы за существование дают мощный толчок развитию культуры, искусства, морали, экологических направлений науки. В Южной Индии, где у людей не было необходимости тяжко трудиться для поддержания себя и защищаться от холода, достигли необычайных высот математика, музыка, архитектура, танец и театр; возникла йога, наука о сохранении здоровья — аюрведа; наука о гармоничной организации жилого пространства — васту. Древнейшие индийские науки до сих пор поражают своей глубиной современных учёных. Но самое главное — общество состояло из щедрых, счастливых людей.

При производстве качественных вещей потребность в больших городах просто исчезнет. И не менее важное — остановит все войны, ведущиеся сейчас за ресурсы и за рынки сбыта товаров. И это позволит сохранить нам для будущих поколений (кто знает — может быть, и для себя тоже) природу и недра планеты, которые способны нам даровать вечно здоровую безопасную жизнь!

Александр Усанин, общественный деятель, писатель.

Фрагмент из книги «Три тела. Секрет всех восточных учений»



www.usanin.info

Примеры жизни современных духовных политиков



Нарендра Дамодардас Моди

Три истории об успехах в политике и убеждениях людей, о которых пойдет речь — современный пример силы духовных политиков. Наверняка и у них есть недостатки, мы никого не хотели бы абсолютизировать. Но высокие идеалы, желание служить своей стране и сила духа этих лидеров принесли много блага миллионам людей. Они доказали: грандиозные перемены начинаются с личной ответственности.

Премьер-министр Индии Нарендра Дамодардас Моди

Семья и воспитание

Нарендра Дамодардас Моди — 14-й действующий премьер-министр Индии. Родившись в бедной семье, он прошел практически все ступени социальной лестницы — с самой нижней до самой верхней. В детстве, как и отец, он был чай-валой: продавал прохожим на улицах в маленьких стаканчиках чай. Впоследствии Н.Д. Моди открыл свой чайный ларек. Совершив после окончания школы двухлетнее паломничество по всем святым местам Индии, он углубил свои духовные знания. После посвятил себя социальному служению и политической деятельности. Многие называют его прирожденным политиком, но сам Нарендра Дамодардас Моди объясняет свой успех тем, что применяет духовные знания на практике и, следуя древнейшей индийской традиции, глубоко почитает мать, которая, будучи религиозной добродетельной женщиной, с детства была для него настоящим духовным учителем и является для него таковой по сей день.

Карьера

Благодаря своему бескорыстию и самоотверженности Н.Д. Моди сумел добиться серьезных успехов, в результате чего в 2001 году был избран главным министром (губернатором) штата Гуджарат, которым бессменно управлял 15 лет. Он предпринял решительные шаги против коррупции, очистил от нее весь штат и сделал его трезвым.

В Гуджарате запрещена продажа алкоголя. Преступность почти исчезла. В противовес всей остальной Индии, заваленной мусором, Гуджарат стал очень чистым и свободным от мусора. Возможно, это единственный штат в стране, где по утрам машины моют водой улицы. Благодаря поддержке правительством религиозных принципов большая часть жителей этого штата до сих пор придерживается вегетарианства, как и их предки. За убийство коровы грозит 10 лет тюрьмы.

Так, занимая географически не самое хорошее положение, Гуджарат, тем не менее, стал самым экономически процветающим штатом в Индии. Он превратился в наиболее благоприятное место для занятий бизнесом.

Международная политика и индийские проекты

На протяжении последних десятилетий Индия покупала нефть за доллары в Арабских Эмиратах. Придя к власти, Нарендра Дамодардас Моди договорился с Ираном о продаже Индии нефти по той же цене, но за индийские рупии, и благодаря обходу посредников США нефть стала продаваться в Индии на 10% дешевле. Когда все нефтепродукты в стране подешевели на 10%, это только прибавило уважения масс к Н.Д. Моди — и как к хозяйственнику, и как к политику.

Другой его смелый поступок — обмен денежных знаков, благодаря чему «черный рынок» лишился своей денежной массы.

Н.Д. Моди собирается перевести всю страну на пользование электромобилями до 2030 года. Уже готова программа, предусматривающая переход от бензиновых и даже гибридных автомобилей к полностью электрическим транспортным средствам (прим. ред. — по информации агентства Reuters). Планируется открыть заводы по производству аккумуляторных батарей, а также использовать налоговые поступления от продажи бензиновых и дизельных автомобилей для создания зарядных станций для электротранспорта. Кроме того, стало известно, что страна намерена к 2030 году вдвое сократить квоты на импорт нефти, а также уменьшить выбросы углекислого газа в рамках приверженности Парижскому климатическому договору.



Крепость Форт Гвалиор в Индии

Премьер-министр предпринимает реальные шаги по защите женщин от насилия: в Индии недавно были приняты новые законы, специально защищающие женщин и их интересы. Выступая перед парламентом страны, премьер-министр Н.Д. Моди заявил, что уважение и защита прав женщин должны быть одними из главных ценностей для 1,25 миллиарда жителей Индии.

Характер и принципы

Нарендра Дамодардас Моди настолько принципиален и бескомпромиссен, особенно в духовных вопросах, что даже на церемонии его инаугурации на пост главы Индии, куда были приглашены президенты всех стран, не было ни капли спиртного и ни одного блюда из мяса. Но благодаря богатству индийской кухни и шикарному приему, оказанному всем приглашенным, гости были очарованы и остались очень довольны, увидев на практике, как можно приятно проводить время без употребления алкоголя.

По утрам премьер медитирует, занимается йогой. Любит служить людям. Широко про-



В 2015 ГОДУ НАРЕНДРА МОДИ ПОСЕТИЛ РОССИЮ. На встрече президент Путин подчеркнул, что в России с большим интересом и очень бережно относятся к индийской культуре и готовы развивать различные аспекты двусторонних отношений, в том числе в гуманитарной сфере.

Президент России пообещал премьеру Индии Нарендре Моди оценить уровень своей спортивной подготовки для занятий йогой. «Чем я еще только не занимался, но йогой нет, хотя она не может не привлекать. Я посмотрю, что в состоянии сделать исходя из уровня моей спортивной подготовки», — сказал президент на встрече с премьером Индии.

В свою очередь, Нарендра Моди поблагодарил Россию за проведение Международного дня йоги во многих городах. По его словам, размах празднований должен был стать вдохновением для молодого поколения, которое привержено идеям здорового образа жизни.

Из архива РИА Новости

КАК ГОВОРИТ Н.Д. МОДИ:
«Что ты пьешь, так ты и говоришь! Если ты пьешь алкоголь, то не можешь мыслить ясно и четко, не можешь всегда быть правдивым и честным. А честность и чистота жизни на всех ее уровнях ведут к процветанию!»

пагандирует, особенно в молодежной среде, йогу, вегетарианство и трезвость, духовность, высокие моральные принципы. Сам носит традиционные индийские одежды и всячески поддерживает и развивает духовность. Н.Д. Моди хорошо понимает опасность атеистического образа жизни. Верит в силу гуманизма и наставления вед, откуда, по его словам, черпает свои силы. И твердо стоит на убеждениях гуманизма: все мы частички Всевышнего, и все живые существа на планете – это одна семья.

Это очень аккуратный и вместе с тем рачительный хозяин и бесстрашный человек. Он не боится предпринимать решительные шаги; не на словах, а на деле использует все возможности, чтобы остановить коррупцию и теневую экономику. В своем правительстве премьер даже планирует организовать «Совет мудрецов» из духовных лидеров общества. Он не боится потерять голоса на следующих выборах. Главное, о чем он заботится — это благополучие всех жителей страны и будущих поколений. А сегодня Нарендра Дамодардас Моди поддерживает хорошие отношения со всеми странами мира.

В 2017 году Нарендра Моди возглавил индийскую делегацию на Петербургском международном экономическом форуме, куда был приглашен президентом России в качестве одного из ключевых гостей.

Йоги Адитьянатх


Йоги Адитьянатх

Будучи санньяси, Йоги Адитьянатх является главным министром (губернатором) штата Уттар-Прадеш* – самого большого и самого уважаемого штата в Индии. Он завоевал уважение и доверие широких масс, будучи главным священником (махантом) храма Горакхнатх Матх.

Придя к власти, Йоги Адитьянатх быстро избавил штат от мафиозных структур, с которыми предыдущие руководители не могли справиться. В ходе масштабной спецоперации, на которую были брошены все силы полиции, он за две недели отправил в тюрьму большое число преступников, а те, кто оказал сопротивление, были уничтожены. Его подход: сорняки вырывать с корнем не церемонясь. Йоги Адитьянатх завоевал этим поддержку и глубокое уважение жителей штата: они наконец-то могли спать спокойно, ведь раньше этот штат был одним из самых криминогенных.

Одним из направлений его деятельности, благодаря чему он завоевал признание народа, были его усилия по сохранению традиционных ведических принципов в обществе, укреплению института семьи и защите коров. С этой целью под его руководством было создано множество ферм. Йоги Адитьянатх всячески проповедует принцип воздаяния «что

***Уттар Прадеш** – *это самый густонаселенный штат в стране, более 200 миллионов человек. Мало того, его называют сердцем Индии. Со времени провозглашения независимости в 1947 году политическая ситуация в Уттар Прадеш отражала то, что происходило в государстве в целом.*

посеешь, то и пожнешь», призывая людей заботиться о благополучии других. Сегодня он — один из самых молодых и динамичных политиков Индии. Это уникальный случай, когда священник, соблюдающий целибат с рождения, санньяси-монах, был избран руководителем штата.

Он обладает огромной внутренней силой и постоянно находится в топе новостей Индии из-за своей прямолинейности, принципиальности и решительности. Многие люди довольны теми изменениями, которые происходят в обществе благодаря его действиям на таком высоком посту.

Он рожден, чтобы служить людям, молиться за людей, делать все, чтобы политика стала духовной, ориентированной на благополучие всех людей в обществе. То, что он живет как монах, позволяет ему посвятить всю свою жизнь без остатка служению обществу — как подношение Богу.

Став политиком, Йоги Адитьянатх продолжает строго следовать всем правилам монашеской жизни санньяси. Из предоставленного ему правительственного дворца он убрал все кондиционеры и предметы роскоши. Сам стирает свою одежду, ест только один раз в день вечером, после того как совершит поклонение Богу и покормит корову. Строгий вегетарианец. Так же как и Моди, предпринимает решительные шаги по борьбе с коррупцией, выступает за восстановление высоких духовных и нравственных принципов в обществе.

В ходе борьбы за очищение рек от мусора он добился, чтобы рекам придали фактически человеческие права, и сегодня законы нескольких штатов защищают священные реки, как защищали бы личность человека.

Либеральные критики ненавидят его, упрекая в национализме, и что он будто бы призывал убивать мусульман (которые убивали индуистских женщин и детей). Мы проверили все его выступления и речи, но нигде не нашли подтверждения этому. Мусульмане, как и все, пользуются одинаковыми правами.

Сингапурское чудо. Ли Куан Ю



В момент обретения независимости Сингапур представлял собой маленькую нищую страну, которой приходилось импортировать даже пресную воду и строительный песок. Соседние страны были настроены недружелюбно, а треть населения симпатизировала коммунистам. Себя и своих соратников Ли Куан Ю характеризовал как «группу буржуазных, получивших английское образование лидеров». И они за несколько лет создали государство, в котором практически не было коррупции, преступности, наркотиков и межнациональных конфликтов. Сегодня Сингапур — страна с высоким уровнем жизни, прекрасным образованием, одним из самых лучших в мире медицинским обслуживанием и многим другим.

Ли Куан Ю

«У меня было два пути. Первый: воровать и вывести друзей и родственников в списки Forbes, при этом оставив свой народ на голой земле. Второй: служить своему народу и вывести страну в десятку лучших стран мира. Я выбрал второе...»

Ли Куан Ю





Интеллектуальный уровень — отражение мудрости и разума человека

В современной культуре принято считать человека интеллектуальным в зависимости от количества прочитанных книг, знания языков, научных степеней. Но к определению данного слова это практически не относится. Про такого человека более правильно сказать, что он умный.

По-настоящему интеллектуальный человек:

1 Ставит цели (на день, неделю, год и несколько лет) и их целенаправленно достигает. Особенно это важно для мужчин. Ибо три главных качества гармоничного и успешного мужчины – это целеустремленность, бесстрашие и щедрость.

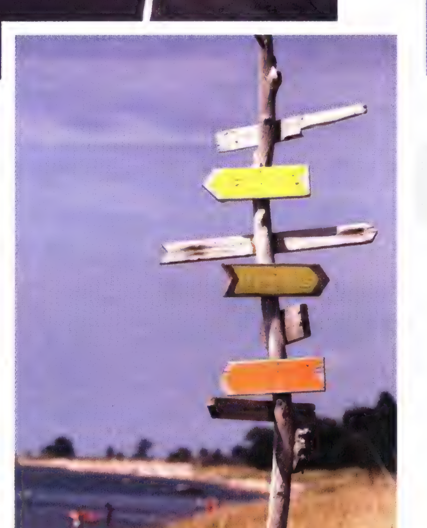
2 Знает, что цель жизни может быть только на духовном уровне — это Божественная Любовь. И для него это главная ценность жизни, к которой он идет.



3 Знает, что мы есть душа, а не физическое или ментальное тело.

4 Отличает временное от вечного, выбирая путь, благоприятный для гармоничного развития, увеличения любви в душе, и отвергает все, что неблагоприятно для этого.

5 Умеет концентрироваться, успокаивать ум и контролировать пять чувств.



6 Способен менять свою судьбу. Только человек с сильным, одухотворенным разумом, в том числе с большой силой воли и умением добиваться своих возвышенных целей, способен изменить свою судьбу и идти своим путем. Это происходит благодаря изменению характера и формированию правильного мировоззрения.

7 Отслеживает свои эмоции, и таким образом, не подпадает под их влияние и правильно их использует при необходимости.

Рами Блект

Что делает нас здоровыми и счастливыми? Научный эксперимент



Роберт Уолдингер — психиатр, нынешний руководитель 75-летнего исследовательского проекта по развитию взрослых. Уолдингер имеет беспрецедентный, абсолютный доступ к секретам настоящего счастья и удовлетворения, которыми делится в этой статье.

Если вы сейчас решите позаботиться о своем светлом будущем, то во что вложите время и энергию? Недавно был проведен опрос молодежи в возрасте до 20 лет о главных жизненных целях. В результате более 80% ответили, что их главная цель — стать богатыми, а для 50% тех же опрошенных важным оказалось еще и стать знаменитостями.

Полная картина жизни, состоящая из принимаемых людьми решений и последствий этих решений, нам практически недоступна. Большинство наших знаний о человеческой жизни основано на том, что люди помнят из своего прошлого. А как известно, при взгляде в прошлое 100%-го зрения не бывает.

Но что, если бы мы смогли увидеть жизнь полностью, проследить за людьми с подросткового возраста до самой старости и узнать, что же на самом деле делает их здоровыми и счастливыми? Ответ на этот вопрос дало гарвардское исследование по развитию взрослых. В течение 75 лет год за годом исследователи наблюдали за жизнью 724 мужчин, задавали им вопросы о работе, личной жизни, здоровье, не зная, как будут складываться жизни этих людей в дальнейшем.

Около 60 из первоначальных 724 участников до сих пор живы и участвуют в проекте. Большинству из них уже за 90 лет.

Подобные проекты чрезвычайно редки. Но, по счастливому стечению обстоятельств и благодаря настойчивости нескольких поколений ученых, этот проект выжил.



Исследователи из университета Бригама Янга в США выяснили, что главной угрозой для здоровья современного человека является социальная изоляция, которая может привести к ухудшению здоровья и ранней смерти.

Кроме того, специалисты утверждают, что если человек обладает прочными социальными связями, то риск преждевременной смерти снижается на 50%.

Около 60 из первоначальных 724 участников до сих пор живы и участвуют в проекте. Большинству из них уже за 90 лет. И теперь начинается исследование жизни более 2 000 детей этих людей.

Каждые два года терпеливые и преданные делу сотрудники звонят участникам проекта, запрашивая очередную анкету с ответами на вопросы об их жизни, беседуют с ними в гостиных, получают истории болезни от врачей.

С 1938 года изучалась жизнь двух групп мужчин. Участниками первой изучаемой группы были студенты второго курса Гарвардского колледжа. Вторая группа состояла из мальчиков беднейших районов Бостона. Их выбрали для исследования именно из-за принадлежности к наиболее неблагополучным и обездоленным семьям Бостона 30-х годов.

В начале проекта все юноши прошли собеседования и медосмотры. Потом эти юноши стали взрослыми, каждый со своей судьбой. Они стали фабричными рабочими, адвокатами, строителями, врачами, а один стал даже президентом Соединенных Штатов. Кто-то стал алкоголиком, у некоторых развилась шизофрения. Основатели проекта в самых сокровенных мечтах не могли себе представить, что спустя 75 лет, уже четвертый руководитель проекта будет рассказывать, как продолжаются исследования.

Каждые два года терпеливые и преданные делу сотрудники звонят участникам проекта, запрашивая очередную анкету с ответами на вопросы об их жизни, беседуют с ними в гостиных, получают истории болезни от врачей. У них берут кровь, им сканируют мозг. Лет десять назад у жен участников спросили, хотят ли те поучаствовать в проекте, и многие женщины ответили: «Уже давно пора».

Что же узнали исследователи Гарварда? Какие уроки они извлекли из накопленной информации о жизни этих мужчин и женщин?

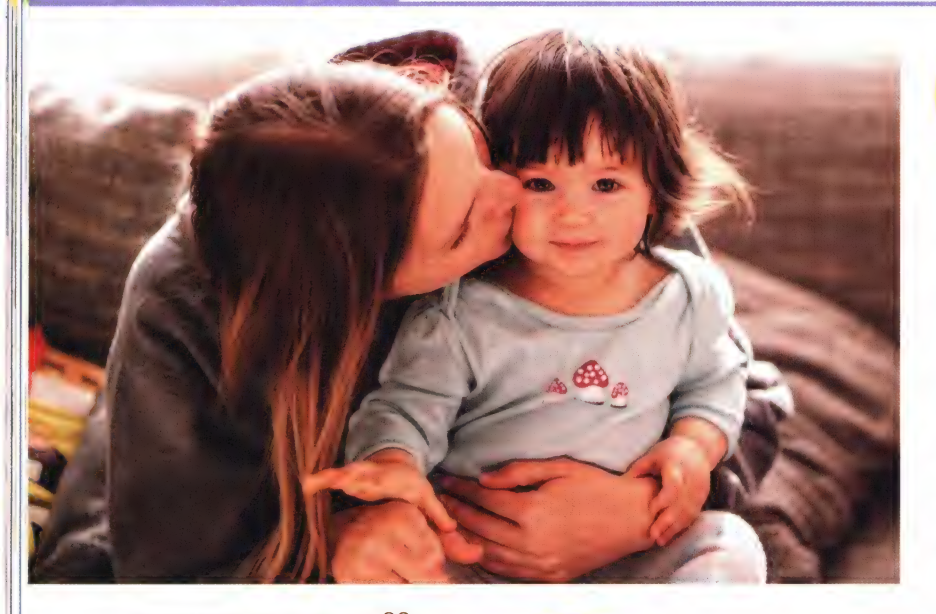
После 75 лет исследований стало предельно ясно, что **счастливее и здоровее людей делают хорошие отношения**. И вот три главных урока об отношениях.

Когда участникам проекта пе-

1 ВЗАИМОСВЯЗЬ С ЛЮДЬМИ ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНА

Люди, у которых сильна связь с друзьями и с сообществом в целом, счастливее и физически здоровее тех, кто этого лишен. А состояние одиночества, как выяснилось в ходе исследований, отравляет. Печально, но во время опросов, когда бы они ни проводились, примерно каждый пятый американец отвечает, что он одинок. К сожалению, люди могут быть одинокими и в толпе, и даже в браке.





2 КАЧЕСТВО ОТНОШЕНИЙ

Этот урок демонстрирует, что дело не в количестве друзей и не в том, есть ли у тебя постоянная пара, а в качестве отношений с близкими людьми. Конфликтные семьи, в которых недостаточно любви и ласки, пагубно влияют на наше здоровье — это даже хуже, чем развод. А жизнь в хорошей, душевной обстановке является нашей защитой.

3 ОБ ОТНОШЕНИЯХ И ЗДОРОВЬЕ

И третий урок в том, что хорошие отношения защищают не только наше тело — они также защищают наш мозг. Надежная и крепкая привязанность к другому человеку, даже когда вам за 80, оберегает вас от болезней мозга. Люди, состоящие в отношениях, если они действительно могут полагаться друг на друга, дольше сохраняют хорошую память.

ревалило далеко за 80, исследователи захотели вернуться назад, к середине жизни этих людей, и посмотреть, можно ли было предсказать, кто окажется счастливым и здоровым 80-летним человеком, а кто нет.

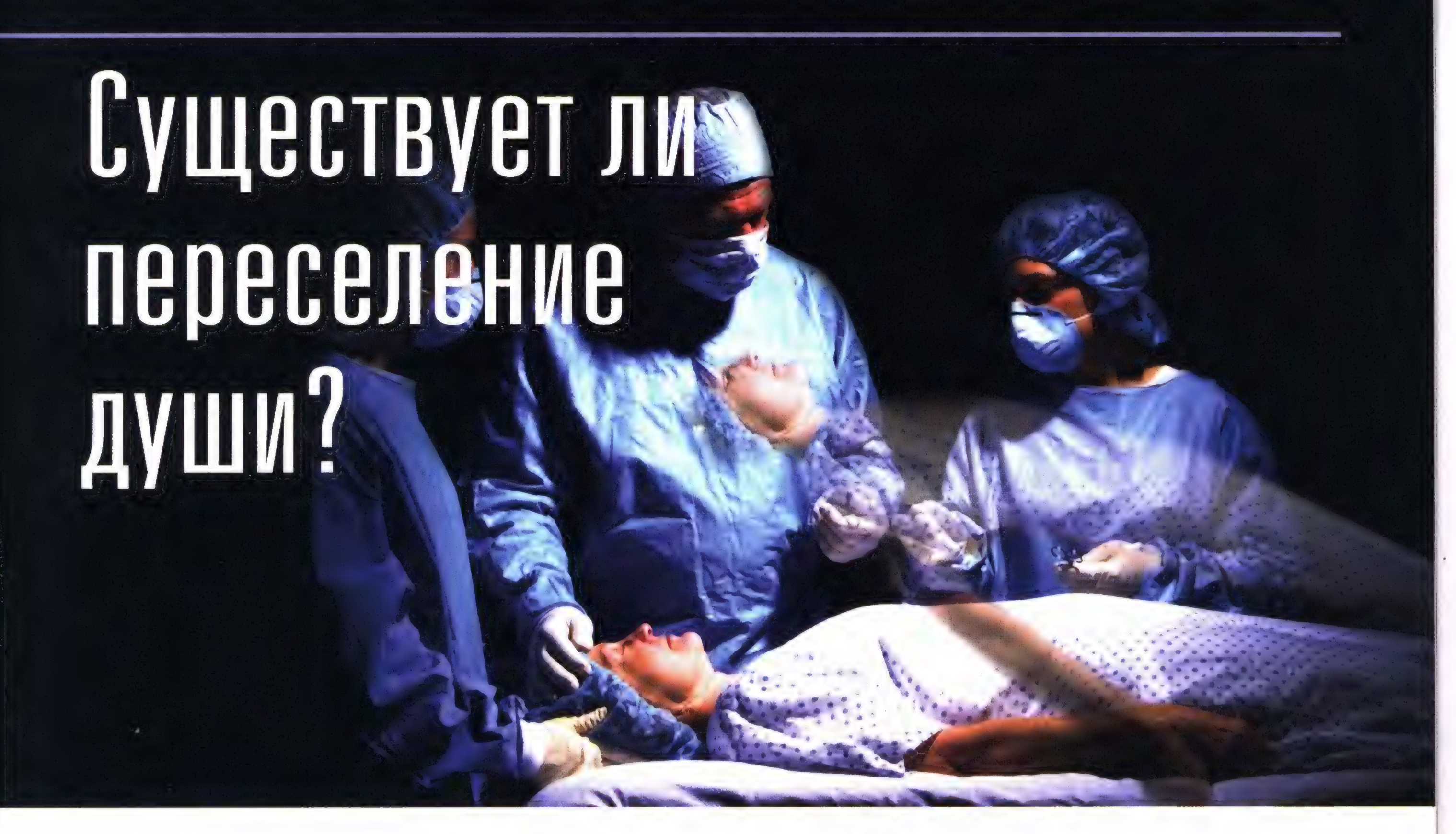
Основным показателем в ходе исследования было то, насколько хорошо складывались отношения с другими. Люди, наиболее удовлетворенные своими отношениями в 50 лет, оказались наиболее здоровыми и в 80. Иначе говоря, теплые отношения служат для нас неким буфером, защищающим и от ударов судьбы, и от превращения в немощных стариков. Истина в том, что стабильные близкие отношения способствуют хорошему самочувствию, и она стара как мир. Но мы предпочитаем сиюминутные решения... нам бы быстро получить что-то такое, от чего наша жизнь станет лучше или останется прежней. А у отношений нет гарантий: они сложны, запутаны, требуют постоянных усилий, отдачи семье и друзьям. Это работа всей жизни.

Проводимые на протяжении 75 лет исследования подтвердили, что лучше жили те люди, которые сделали ставку на отношения в семье, с друзьями, с единомышленниками.

Проводимые на протяжении 75 лет исследования подтвердили, что лучше жили те люди, которые сделали ставку на отношения в семье, с друзьями, с единомышленниками. А что думаете вы?

Допустим, вам сейчас 25 или 40, или 60 лет. Что означает для вас «вкладывать в отношения»? Ведь возможности практически ничем не ограничены. Это может быть простая замена сидения у экрана на время, проводимое с людьми. Или оживление утративших новизну отношений новой затеей — например, совместной прогулкой или свиданием ночью. Или звонок тому родственнику, с которым вы сто лет не разговаривали. Хорошая жизнь строится на хороших отношениях!

Хочется закончить цитатой Марка Твена. Более века назад, оглядываясь на свою жизнь, он написал: «Нет времени — так коротка жизнь — на склоки, извинения, желчь и призвания к ответу. Есть только время, чтобы любить, да и на это, так сказать, есть лишь мгновение».



Существует ли переселение души?

Кто-то может верить в реинкарнацию, кто-то нет. Говорят, это вопрос веры. Лично для меня это не вопрос веры, а знание, потому что я уверен — реинкарнация существует.

Я знаю некоторые свои прошлые воплощения и лично проводил психологические занятия, во время которых люди вспоминали свои воплощения.

Я около 25 лет работаю в области восточной медицины, психологии и ведической астрологии, которая подразумевает, что вы работаете в том числе с теми проблемами, которые человек принес из прошлой жизни. В ведической астрологии утверждается: кроме генетического, есть кармический код судьбы, с которым мы приходим в новую жизнь, чтобы решить определенные задачи и продвинуться на духовном пути.

Даже те, кто прошел 2-3 ступени по ведической астрологии у нас на курсе, уже могут читать основу этого кода и видеть основные вехи характера и судьбы человека.

После моих занятий ко мне много раз подходили люди и рассказывали, что они пережили клиническую смерть и понимали, что душа идет дальше, когда тело умирает. Либо проходили сеанс регрессии, либо вспоминали прошлую жизнь при других обстоятельствах. А когда ехали в те места, где они предположительно жили ранее, чтобы проверить видения, то у них все сходилось.

У меня был знакомый из Израиля, который, живя в Украине, попал в тяжелейшую аварию. Он вышел из тела, насквозь видел все вокруг, пережил клиническую смерть, увидел прошлое и возможное будущее души. Когда его душа вернулась в тело, он описал, откуда приехала скорая помощь, как люди себя вели, о чем говорили и какими фразами обменивались… Он рассказал о своем совершенно удивительном опыте того, что видел, и какая жизнь после смерти может быть.

После этого он начал читать Бхагават-Гиту и пришел к духовным знаниям. Хотя до этого он вел греховную жизнь и был руководителем бандфор-

мирования. Но после этого опыта все бросил и стал очень духовным человеком.

Второй случай. Однажды после лекции ко мне подошла женщина из Казахстана, которая переехала в Россию. Работает главным бухгалтером на одном из предприятий «Газпрома». Она сказала: «Вы знаете, я вообще была коммунисткой, атеистом, но сейчас я верю в переселение души».

Потом она рассказала, как в их город приезжал медиум, который мог общаться с душами тех, кто умер. Она шутки ради спросила, мол, вот у меня умерла старшая сестра, пусть скажет, куда она деньги дела? Сестра работала скромным управленцем советской торговли, руководила каким-то универмагом. Все знали, что у нее были деньги, но после ее смерти никто их не нашел.

Медиум ответил: «Да, твоя сестра хочет поговорить». И вдруг заговорил даже с интонациями покойной старшей сестры, стал называть какие-то факты семейной биографии, известные только им, звать ее тем прозвищем, что сестра дала ей при жизни.

Старшая сестра стала кричать, мол, тебе все деньги да деньги, а ты подумай о душе. «Если бы я знала, что за такую короткую жизнь на Земле мне потом так долго нужно будет страдать, я бы никогда себя так не вела». Сестра сказала: иди и читай Библию, молись, обращайся к Богу, веди себя правильно.

Но самое интересное, что она все же поведала о том, куда спрятала деньги и драгоценности, которые накопила при жизни, и подробно объяснила, где их найти.

Другие люди, вспоминая прошлые жизни, с удивлением обнаруживали, что в каких-то из воплощений имели не человеческую форму жизни, а были животными или птицами.

Моя собеседница нашла все деньги и драгоценности — их было довольно много. Так что в Россию она переехала уже богатой женщиной. После этого случая она сказала: «Я не могу не верить в реинкарнацию».

Примечательно, что ученые, в основном христианские, пытавшиеся опровергнуть реинкарнацию, опыт регрессий (погружения в прошлые жизни под гипнозом и воспоминания об этом), околосмертный опыт в моменты клинической смерти, общение медиумов с душами умерших — все они, изучая эту тему и работая с очевидцами, пришли к выводу, что такое невозможно выдумать. Реинкарнация существует, и это факт.

Есть исследования, когда, например, американка, не владеющая другими языками кроме английского, на сеансе у гипнотерапевта вспоминала, что в какой-то из прошлых жизней она жила в Швеции. И начинала говорить на старошведском языке, вспоминая все факты прошлой жизни. К слову, сейчас старошведского почти никто не знает. И чтобы говорить на нем без акцента, нужно знать этот язык с рождения.

Многие люди в таком состоянии начинают говорить на древних языках, описывают детали быта и эпохи. Потом туда едут исследователи, и на месте у них все сходится с описаниями «очевидцев».

Другие люди, вспоминая прошлые жизни, с удивлением обнаруживали, что в каких-то из воплощений имели не человеческую форму жизни, а были животными или птицами.

Давайте посмотрим на реинкарнацию с позиции высшей справедливости. Представим, что переселения душ не существует.

Тогда почему души создаются и находятся в неравном положении? Кто-то рождается бедным чернокожим мальчиком в Африке, горбатым и больным. А кто-то приходит в семью богатых людей здоровым ребенком.

Логично ли с позиции высшей справедливости предположить: души тех, кто не успел покаяться и креститься, да еще и в определенной церкви, навечно попадут в ад, а кто успел — пойдут в рай?

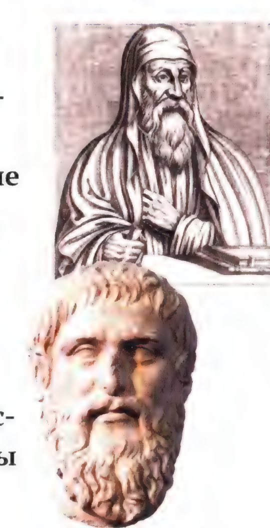
Получается, чтобы заслужить жизнь вечную, нужно раз в неделю ходить в какую-то церковь и жертвовать десятину. А те, кто этого не делает, но ведет более возвышенную и *без-корыстную* жизнь, идут навечно в ад, так как не прошли обряд в какой-то церкви или не завещали ей свое имущество?

Эти простые вопросы вызывают вопросы о высшей справедливости в определенном ее понимании. Но факт реинкарнации, нашей личной ответственности за свои жизни и результаты, которые к нам приходят в виде обстоятельств, потерь или приобретений, и самое главное, возможностей менять что-то к лучшему, пока мы живы — ставит все на свои места!

Рами Блект

На Пятом Вселенском Соборе 553 года в Константинополе в угоду политическим амбициям Юстиниана I были осуждены и преданы анафеме влиятельные древнегреческий философ Платон, христианский святой Ориген, все их труды, а также все те, кто хоть как-то поддерживал знания о переселении души. После этого Собора даже говорить о реинкарнации стало опасно для жизни.

Ориген и Платон в своих философских трудах поддерживали учение о реинкарнации души, причем они говорили о возможности перерождения в животные и растительные формы жизни.



> Таким образом, на Пятом Вселенском Соборе 553 года христианство как религия приобрело совершенно новую форму (идея реинкарнации была отвергнута, укоренилась идея Судного дня и последующее воскресение из мертвых).

Как «заряжают идеи»?

Какова причина отрицания реинкарнации? Некоторые считают, что правители того времени для порабощения собственного народа и завоевания новых территорий использовали чистые чувства верующих в своих интересах и оказывали давление на институт религии, чтобы людей в церквях учили тому, что выгодно власть имущим.

Безусловно, это можно предположить. Ведь и в наше время политики для достижения собственной экономической выгоды стравливают между собой соседствующие народы.

Поэтому, подменяя и «заряжая» идеи, можно не только влиять на общество на ментальном уровне, но и управлять его поведением. Например, существенно повышать продажи. Вот вариант подмены «идеи», повышающий продажи алкоголя.

Год	Гост	Требования безопасности
1972	ГОСТ 18300-72	5.1. Этиловый спирт — легковоспламеняющаяся жидкость с характерным запахом, относится к сильнодействующим наркотикам, вызывающим сначала возбуждение, а затем паралич нервной системы.
1982	ГОСТ 5964-82	4.1. Этиловый спирт — легковоспламеняющаяся бесцветная жидкость с характерным запахом, относится к сильнодействующим наркотикам.
1993	ГОСТ 5964-93	7.1. Этиловый спирт — легковоспламеняющаяся бесцветная жидкость с характерным запахом.

Таблица №1

Как же эти нюансы перевода и подачи слов влияют на продажи?

В первом случае из-за искажения смысла появилась возможность широко продавать наркотики и приводить общество к быстрой деградации, принося огромные страдания, а кому-то — сверхприбыли, полученные на горе многих семей.

Во втором случае есть шанс вообще убрать такое понятие, как душа, и тем самым — любые намеки на возможность реинкарнации.

Вот еще один пример сильно «заряженной» идеи — «идея расовой гигиены», которая привела к гибели 54 миллионов человек. В 1942

Вот еще пример подмены «идеи», повышающей любые продажи.

Источник	Синодальный перевод	Современный перевод
Бытие 35:18	И когда выходила из нее душа, ибо она умирала, то нарекла ему имя: Бенони. Но отец его назвал его Вениамином.	Рахиль умерла, рожая этого сына и, умирая, дала сыну имя Бенони, но Иаков назвал его Вениамином.
3-я Книга Царств 17:22	И услышал Господь голос Илии, и возвратилась душа отрока сего в него, и он ожил.	И Господь услышал молитву Илии. Жизнь мальчика вернулась в него, и он ожил!

Таблица №2

году Гитлер сформулировал основы оккупационной политики на завоеванных восточных территориях, опираясь именно на эту идею. В своей краткой директиве он написал всего три предложения о славянах: «Необходимо свести славян до языка жестов. Никакой гигиены. Только водка и табак». То есть лишить людей знаний, истории, культуры, медицины — и повсеместно насаждать наркотики.

Эта политика в разных формах продолжается по отношению к славянам, да и другим народам.



Исследования околосмертного опыта Раймонда Моуди

Доктор Раймонд Моуди одним из первых начал исследовать и описывать в книгах околосмертный опыт людей. В 1998 году он проводил исследования в университете Невады, и на момент выхода его книги «Жизнь после жизни» ему было известно около 150 свидетельств околосмертного опыта. Несмотря на разнообразие причин смерти и типов людей, в рассказах свидетелей были поразительные сходства. На их основании Моуди и составил «модель умирания», куда входят общие элементы в определенном порядке.

Автор отмечает, что некоторые люди, которые пережили клиническую смерть, не помнили о своей «смерти». Находясь вне тела, они продолжали слышать и видеть происходящее вокруг, ощущали необыкновенный покой, облегчение и свободу.

Возможно ли без обезболивающих или наркотических средств ощущать состояние покоя и радости после сложной травмы или сильной боли? Если нет — то какими органами формируются эти ощущения и какими воспринимаются зрительные и слуховые образы, когда человек все видит и слышит со стороны?

Критики реинкарнации называют события околосмертного опыта галлюцинациями, или нейропсихологическим феноменом, связанным с работой мозга в условиях недостатка кислорода и глюкозы. Но как люди, пережившие подобный опыт, подробно описывают то, чего они не могли видеть и слышать?

Например, подробно описывать, что происходило в десятках метрах от палаты и пр.



Сеансы регрессии доктора Майкла Ньютона

Майкл Ньютон — дипломированный гипнотерапевт высшей категории в Калифорнии, а также член Американской Ассоциации психологов-консультантов.

Проводя со своими пациентами сеансы регрессии в прошлые жизни, Ньютон обнаружил, что невоплощенная душа находится в своем духовном теле в неком мире, не похожем на земной, и проходит там обучение. Она просматривает свою книгу жизней и анализирует ошибки, допущенные в прошлых воплощениях. Как подтверждали клиенты доктора Ньютона, души находятся на разном уровне развития.

Души разбиты на группы, которые называются родственными душами. В эти группы входит разное количество душ. Души сами планируют цель своего следующего воплощения, выбирают родителей и место воплощения. Но будущее место рождения и новое тело также зависят от прошлых кармических наработок души и уровня ее развития. Иногда души специально выбирают воплощения, в которых они становятся инвалидами, или получают сложную судьбу, чтобы проработать такие качества, как терпение, сила воли, гнев, уныние и так далее. Согласно Майклу Ньютону, души воплощаются не только на Земле, но и на планетах со средой, совершенно несхожей с земной. Тела этих существ похожи на рыб или птиц, или на другие формы жизни, аналогов которым на Земле нет.



Ян Стивенсон и его исследования случаев реинкарнации

Ян Стивенсон — канадско-американский биохимик и психиатр. До своей отставки в 2002 году он возглавлял Отдел перспективных исследований в Медицинской школе Виргинского университета. Этот отдел исследует паранормальные явления.

Стивенсон полагал, что концепция реинкарнации могла бы помочь современной медицине понять различные аспекты развития человека и его поведения, дополняя данные о наследственности в условиях внешней среды. Также он задокументировал и подробно описал много случаев *ксеноглоссии**.

Стивенсон путешествовал в течение 40 лет и исследовал 3 тысячи случаев наличия у детей информации о живших ранее людях. О которых они рассказывали, как о своих предыдущих воплощениях, приводя массу малоизвестных деталей о жизни этих людей. Каждый случай был задокументирован Стивенсоном, а утверждения ребенка сравнивались с фактическими событиями, которые подтверждала семья умершего. В своей работе Стивенсон основывался на таких принципах:

- исследования проводились в основном с детьми 2-4 лет;
- денежное вознаграждение никогда не выплачивалось семьям детей, принимавших участие в исследовании;
- доказанным случаем считался только тот, для которого можно было получить документальные доказательства происшедших событий.

Стивенсон также сопоставлял места родинок и врожденных дефектов у детей, говоривших о прошлых жизнях, с местами ран и шрамов на телах покойных — данные, подтвержденные отчетами о вскрытиях или фотографиями. Такое соответствие, по

мнению Стивенсона, дает дополнительные аргументы в пользу гипотезы о существовании реинкарнации. Он считает, что перевоплощение было бы «самым лучшим объяснением» по следующим причинам:

- гипотеза о мошенничестве представляется маловероятной по причине большого количества свидетелей и проверок;
- большой объем информации, сообщаемый ребенком, невозможен для получения из-за отсутствия контакта между семьями ребенка и ранее умершего человека, в теле которого это дитя ранее воплощалось;
- при корреляции между травмами умершего человека и врожденными дефектами или родинками у ребенка случайное совпадение является менее вероятным;
- похожесть особенностей и навыков умершего человека и ребенка также делает гипотезу о случайном совпадении менее вероятной.

Вот один из множества случаев из его практики:

Рави Шанкар родился в индийском городе Кан-науджи в 1951 году. С раннего возраста он заявлял, что на самом деле его отец — это человек по имени Джагешвар, парикмахер, живший в соседнем квартале. А еще он утверждал, что был убит. Его настоящий отец не воспринимал всерьез этот «детский лепет» и даже наказывал мальчика, дабы отбить охоту к фантазиям. Рави же считал, что имеет неоспоримые доказательства своей правоты: на шее под подбородком у него было родимое пятно извилистой формы длиной около 5 см, похожий на след от ножевой раны.

В конце концов удалось установить, что 19 июля 1951 года, за 6 месяцев до рождения

Доступ в наше подсознание, которое хранит всю информацию о прошлых жизнях, как правило, закрыт. Человеку было бы сложно жить в этой жизни, если бы он помнил, к примеру, как умирал в камере пыток. Или наоборот, жил в царском дворце, а сейчас ютится в однокомнатной хрущевке...

Рави, юный сын Джагешвара Прасада, местного парикмахера, был убит и обезглавлен. Убийство совершили родственники Прасада, чтобы завладеть его собственностью, и таким способом избавились от конкурента в лице его сына.

Джагешвар Прасад узнал о странных утверждениях Рави и встретился с ним. Рави сообщил Прасаду такие подробности «своего» убийства, которые были известны только Джагешвару и полиции. Рави признал Джагешвара своим прежним отцом. А потрясенный Прасад был вынужден признать, что в этого юношу действительно вселилась душа его покойного сына...

Исследования доктора Ю.А. Вяльба

(Врач психиатр, психотерапевт, нарколог, психолог. Стаж психотерапевтической работы более 30 лет).



Еще один жизненный пример одного из первых российских гипнотерапевтов — Юрия Аркадьевича Вяльба. В 1984 году он окончил медицинский институт им. Н.А. Семашко, а в 1991 г. —

** **Феномен ксеноглоссии** – явление, когда люди разговаривают на неизвестных им языках, находясь под гипнозом.*

«Моя пациентка осознала себя в Индии, заговорила грубым голосом, ощутила себя мужчиной, стоящем в каком-то подвальном помещении, держа в руках плетку».

Салливан-колледж в США по специальности консультант по химической зависимости. Его стаж психотерапевтической работы — более 30 лет. О работе Ю.А. Вяльба имеются многочисленные публикации в прессе, телепередачах и радио.

Как проблемы из прошлого связаны с проблемами в нынешней жизни?

Пример из практики Юрия Вяльба:

«Одна пациентка пришла ко мне, когда у нее был невроз, панические атаки на основании крайне негативного жизненного опыта. У нее с детства были проблемы: ее жестокий отец регулярно ее избивал. Женщина имела неоднократные проблемы в отношениях — практически все мужчины, которые у нее были, просто использовали ее и в итоге выгоняли, грабили и т.д.

В ее истории было четыре изнасилования, неоднократные грабежи и ограбления. Вот с таким набором — негативным жизненным опытом и страхом перед жизнью — мы начали работать.

На одном из сеансов я дал ей установку, что сейчас вы окажетесь в том моменте, который является причиной ваших сегодняшних проблем в этой жизни.

Моя пациентка осознала себя в Индии, заговорила грубым голосом, ощутила себя мужчиной, стоящем в каком-то подвальном помещении, держа в руках плетку. При этом она била беременную женщину... По мере сеансов нами была раскручена вся эта спираль. Она была наместником раджи в Индии, но очень жестоким и нечистоплотным человеком в плане честности. Наместник обманывал и раджу, и местных жителей. Мог отобрать понравившийся ему перстень, а если он не снимался с руки, то вместе с перстнем мог отрезать и палец.

Он насиловал, грабил. Как ни странно, в него влюбилась его наложница... Она его полюбила и забеременела. Наместник решил избавиться от нее, обвинил в воровстве и заточил в подземелье. Он приходил и бил ее плеткой, когда она была беременна.

В этой жизни у моей клиентки все происходило с точностью до наоборот, и уже она была жертвой. Также она четко осознала, что ее отец был той самой беременной девушкой-наложницей, которую наместник раджи избивал в темнице.

Сейчас Оксана прошла все сеансы терапии. Когда она поняла, что то, что с ней происходило в этой жизни — закономерно и правильно, ее страх перед миром, перед жизнью исчез. Исчезли панические атаки и страхи. Сейчас она успешная женщина, которая руководит ателье по пошиву свадебных платьев».


Храм Джаганна́тхи в Пу́ри (Индия)

Цитата из мировой духовной классики, одного из самых древних Священных Писаний на земле — Бхагават-Гиты:

– Б.Г. стих 2.20. Душа не рождается и не умирает. Она никогда не возникала, не возникает и не возникнет. Она нерожденная, вечная, всегда существующая и изначальная. Она не гибнет, когда погибает тело.

– Б.Г. стих 2.13. Воплотившаяся в теле душа постепенно меняет тело ребенка на тело юноши, а затем на тело старика, и точно так же после смерти она переходит в другое тело. Трезвомыслящего человека такая перемена не смущает.

– Б.Г. стих 2.22. Как человек, снимая старые одежды, надевает новые, так и душа входит в новые материальные тела, оставляя старые и бесполезные.

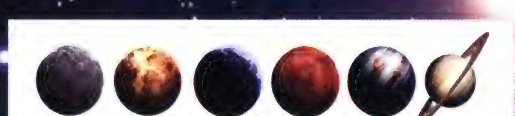
О влиянии Сатурна на судьбу и здоровье: КАК УМЕНЬШИТЬ СТРАДАНИЯ В ЖИЗНИ?

Для западного человека, даже если он интересуется гороскопами, эта статья может показаться несколько эзотерической. Однако о фактах влияния на нашу жизнь Солнца и Луны уже имеются и научные работы. Приливы и отливы океанов из-за силы притяжения Луны, магнитные бури на Земле после вспышек на Солнце — лишь малое тому подтверждение на уровне физики. Но в этой статье речь пойдет о более тонком влиянии планет на судьбу и здоровье человека.

Около 30 лет назад в трактатах по древнеиндийской астрологии я нашел материалы о влиянии на нас и других основных планет. За многие годы изучения и практического применения этих знаний в ходе консультаций, проведенных с тысячами людей, я могу научно доказать, что эти знания действительно работают. Они не зависят от веры: я консультировал семьи священников, раввинов и других религиозных и духовных лидеров. Влияние планет — такая же объективная реальность, как Солнце, которое светит всем, независимо от их вероисповедания.

Когда мы живем в гармонии с природой и планеты нам помогают, жизнь становится безболезненной, более интересной и удачной, чем когда мы плюем на законы Бога (которые в том числе проявляются и через законы природы — влияние планет) и живем как хотим — ложными убеждениями. Тогда жизнь несет нам удары судьбы и наполняется болезнями, а временные «удачи» и доходы превращаются в итоге в проклятья.

Надеюсь, что вам, как и многим другим людям, эти знания будут интересны и полезны. Поговорим о Сатурне!



Когда мы живем в гармонии с природой и планеты нам помогают, жизнь становится безболезненной, более интересной и удачной, чем когда мы плюем на законы Бога (которые в том числе проявляются и через законы природы — влияние планет) и живем как хотим — ложными убеждениями. Тогда жизнь несет нам удары судьбы и наполняется болезнями, а временные «удачи» и доходы превращаются в итоге в проклятья.

Надеюсь, что вам, как и многим другим людям, эти знания будут интересны и полезны. Поговорим о Сатурне!

Философское понимание Сатурна

Ведическая астрология уделяет Сатурну самое почетное место. Его считают главной планетой, ибо в его власти — изменять судьбы. В астрологии Сатурн издавна был показателем смерти, болезней, бедности, разлуки, уродства и всевозможных несчастий. С духовной точки зрения, он воплощает такие качества, как осознанная мудрость, дисциплина, аскетизм, серьезность, непривязанность, терпение и одиночество.

Если Юпитер символизирует творчество и расширение, то Сатурн — сжатие и разрушение. Юпитер — радость, оптимизм, а Сатурн — скорбь, пессимизм. Юпитер — добрый учитель, Сатурн — суров, а иногда и жесток.

Сатурн управляет временем, болезнями, старостью и смертью — суровыми учителями человеческой жизни, перед которыми склоняются все, кто живет в этом бренном мире. С другой стороны, разрушение — это вечный спутник творения, а распад и смерть — необходимые условия для новой жизни и роста. Чем больше у нас привязанностей и зависимостей в этом мире, тем больший страх мы испытываем перед Сатурном.

Сатурн приносит страдания, которые способствуют развитию и росту нашей души. Многие великие души сознательно выбирают жизнь, полную страданий и ограничений, для скорейшего прогресса. Уроки Сатурна, как правило, самые трудные и болезненные, но и самые полезные. Пройдя через испытания, усвоив его сложные уроки, мы поднимаемся на более высокий уровень духовной эволюции.

> Уроки Сатурна, как правило, самые трудные и болезненные, но и самые полезные. Пройдя через испытания, усвоив его сложные уроки, мы поднимаемся на более высокий уровень духовной эволюции.

Сатурн может дать быстрое старение и увядание, так как он является показателем старости. Замечено, что люди, ведущие беспорядочный образ жизни, стареют довольно быстро. Те же, кто соблюдает правильный режим дня, склонны к разумному самоограничению, стареют намного позже, живут дольше и часто до самой смерти сохраняют бодрость и силу.

Сатурн значительно более удален от Солнца. Эта планета совершает полный оборот вокруг светила за 29,7 лет. Из-за того, что Сатурн так медленно вращается вокруг Солнца, в ведической астрологии он считается самой медленной из планет. Влияние Сатурна затормаживает все процессы и сдерживает любое движение. Санскритское имя Сатурна — «Шани», переводится как «медлительный». Сатурн часто приносит в жизнь людей задержки и отсрочки.

САТУРН — ПЛАНЕТА, СТИРАЮЩАЯ В ПОРОШОК ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ЭГОИЗМ.

Он может как поднять человека «из грязи в князи», так и опустить его обратно в грязь. Причем делает он это холодно и последовательно: от человека отворачиваются друзья, он теряет деньги, начинает серьезно болеть.

Практически все материалистические устремления: обладать собственным домом, материальной стабильностью и богатством зачастую представляют собой замаскированный инстинкт выживания, поскольку вырастают из страха перед ограничениями и изменчивостью этого мира, старостью и бедностью, которые приносит Сатурн.

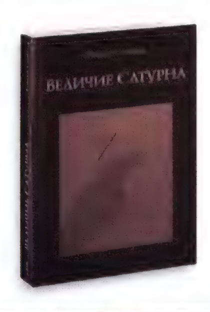
Чем больше у человека качеств в страсти и особенно в невежестве, тем больше болезней и тяжелых ударов судьбы он встречает в жизни. И чем больше качеств проявлены в благости, тем более долгая и счастливая жизнь у него будет, даже если внешне она не всегда кажется легкой.

Долгожительство — это показатель сильного Сатурна, поэтому практически у всех долгожителей проявлены качества Сатурна в благости.

Поэтому старайтесь полностью избавиться от качеств в невежестве и максимально развивайте их в благости — это важно для духовного прогресса.

Более подробно о философском понимании Сатурна и других планет вы можете прочитать в книге Дэвида Фроули «Астрология провидцев» и Роберта Свободы «Величие Сатурна».





Астрологическое понимание Сатурна

Сатурн — самая удаленная от Земли, холодная, кармическая планета. Карма по Сатурну изменяется тяжело. Хорошее положение Сатурна в карте рождения приносит человеку мудрость, умение отличать правильное от неправильного, искренность, честность, любовь к справедливости, непривязанность к вещам, а также долголетие, славу, власть, руководство и организаторские способности.

Если Сатурн расположен в карте рождения неблагоприятно, он делает своих обладателей жадными, болезненными, мрачными. Они постоянно страдают от утрат и психосоматических проблем, вызванных нарушением химического баланса тела. Это объясняется ухудшением поведения элемента ветра (нарушение протекающих в теле воздушных потоков). Создает препятствия, несет промедление, унижение, враждебность, плохую карму, тяжбы и тюрьму.

Сатурн управляет пожилыми людьми.

Он карака (показатель) продолжительности жизни;

Дает способность к сосредоточению, замкнутость, серьезность.

Важные качества, даруемые Сатурном — внутреннее смирение, принятие Высшей Воли, выносливость.

Как правило, сильный Сатурн дает глубоко посаженные глаза, худощавость, скромность, склонность прятать чувства под маской, осторожность, верность, надежность, правдивость, отличные исполнительские и организаторские способности.

Отвечает за зубы, кости, селезенку, правое ухо, чувство слуха, стопы, колени, волосы, ногти, костный мозг, низ поясницы.

Знаки владения Сатурна — Козерог, Водолей.

Экзальтирует в Весах, падает в Овне.

В седьмом доме Сатурн получает направляющую силу (диг-балу) и очень силен там.

Болтливость разрушает Сатурн.

Слабый Сатурн дает раздражительность, склонность к выражению недовольства, беспричинный гнев, ненадежность в дружбе.

Цвет — черный, глубокий темно-синий. Этот цвет траура, он навевает уныние, стройнит, уменьшает в размере, но может усилить энергию власти. Сочетание красного с черным усиливает жесткость.

Железо, сталь, дерево, каменный уголь, свинец.

Драгоценный камень Сатурна — синий сапфир.

Профессии — рабочие, исполнители, организаторы, офисные работники, бухгалтера.

Направление — запад. Окна на запад лучше всегда закрывать плотно, например, с помощью жалюзи. Неблагоприятно, если вход в квартиру расположен с запада. Лучше, чтобы в этой части дома находился туалет или мастерская.

На ладони сфера влияния Сатурна и его показатель — средний палец, холм под ним и линия судьбы, которая идет к нему, как правило, от начала запястья к середине ладони.

Сатурн отвечает за первую (муладхара) чакру.

Число Сатурна в нумерологии — 8. Те, кто родился 8-го, 17-го, 26-го числа любого месяца, находятся под влиянием Сатурна.

Влияние Сатурна в невежестве характеризуется такими качествами характера и моделями поведения: сильный эгоизм, уныние, депрессия, слепой гнев, всеохватывающий страх, пустота в душе, атеизм, жестокость, склонность доставлять другим живым существам страдания, пытать их. Преступные наклонности, извращенность и паранойя. Налицо нежелание видеть во всем Высшую Волю, все виды предательств, огромная гордыня, нежелание трудиться, лень, полная отстраненность от окружающего мира. Полная неспособность терпеть.

Сатурн в страсти: убежденность, что тяжелый труд — это цель жизни, постоянное желание что-то изменить, достроить. Неумение отдыхать и расслабляться. Слиш-

ком серьезное отношение ко всему, чрезмерная осторожность, фанатичное стремление все организовывать. Совершение аскез ради достижения эгоистичных целей и для причинения страданий другим. Привычка полагаться только на свои силы, «трудоголизм», нетерпение.

Сатурн в благости: терпение, скромность, смирение, отсутствие ложного эго, стремление жить в уединенном месте, отсутствие привязанностей и зависимостей; понимание, что все временно, но вместе с тем — способность ценить каждую секунду, осознание того, что ее невозможно вернуть ни за какие деньги. Видение во всем Высшей Воли, полное внутреннее приятие всего и всех, спокойствие. Верность, правдивость, надежность. Понимание, что подлинный труд — это в первую очередь работа над собой, своими недостатками, а не тяжелая работа ради достижения материального комфорта и славы. Полный контроль над эмоциями. Отличные исполнительские и организаторские способности. Огромное терпение и выносливость. Трудолюбие и жертвенность и заботливость. Глубокая мудрость независимо от возраста тела.

Признаки слабого положения Сатурна в гороскопе

На физическом уровне признаки слабого Сатурна (последствия страсти и невежества): нарушения развития костей, проблемы с суставами и поясницей, слабые нервы и общий недостаток жизненной силы, грозящий ранней смертью. Характерны запоры, скопление шлаков в организме, возможны гнойные процессы и некроз тканей тела — это происходит, так как планета отвечает за разложение. Выздоравливает такой человек медленно, сопротивляемость инфекциям у него невысокая. В особо тяжелых случаях возможны эпилепсия, паралич, астма или рак.

Поскольку Сатурн отчасти отвечает за нервную систему, он может вызывать ее расстройства. Под его влиянием возникают немота и паралич, а также прогрессирующие нервные заболевания. Тормозящее и подавляющее воздействие этой планеты на человеческий разум может приводить к неврозам и серьезным психическим болезням. Именно Сатурн порождает большинство заболеваний, прежде всего хронических и прогрессирующих.

На психическом уровне слабый Сатурн дает беспокойство, нервную дрожь, неспособность справляться со стрессами, бессонницу. Человеку может постоянно казаться, что в действиях окружающих, в самой ситуации скрывается какая-то угроза. Он недостаточно практичен: его восприятие реальности искажено, ему трудно зарабатывать деньги, он недостаточно последователен в действиях, не обладает выносливостью и не способен мужественно справляться с трудностями. Он легко сдается и отступает. Его побуждения быстро угасают, и выполнять долгосрочные планы ему не под силу. Может проявиться раздражительность, склонность к выражению недовольства, жалобам, подверженность слепому гневу, ненадежность в дружбе.



Сравнение размеров планет

Методы гармонизации влияния Сатурна

Для усиления Сатурна требуются наибольшие затраты времени по сравнению с другими планетами, и методы, которые для этого применяются, содержат в себе больше практики, чем теории. Сатурн требует самодисциплины, самоотречения и смирения. Нужно постоянно придерживаться наиболее подходящего для тела и души режима питания и сна, уметь давать обеты и не нарушать их, быть способным принимать все, что благоприятно для души и тела, и отвергать все, что неблагоприятно. Проявлять самоотречение и отрешенность — значит быть внутренне не привязанным к чему бы то ни было в этом мире (деньгам, славе, идеологии).

Нужно уметь жить двумя логиками: Божественной и человеческой. То есть, при полной внешней адекватности поведения и реакций на происходящее, внутри должен быть Божественный взгляд на мир, глубочайшее понимание, что все в этом мире временно, все неслучайно, даже травинка не шелохнется без Воли Бога. Нет врагов и нет друзей — просто кто-то играет эти роли согласно нашей карме. В любой момент мы можем потерять все: деньги, здоровье, имя, близких людей, тело. Но Бог, любовь, душа — это категории вечные.

На внешнем уровне мы всегда должны с энтузиазмом и без лени исполнять свои обязанности: семейные, профессиональные, общественные. Например, на работе мы прилагаем все усилия для того, чтобы быть хорошими сотрудниками. Но, внезапно получив письмо об увольнении, мы принимаем это как Высшую Волю — без претензий, обид и страха. Если того требует ситуация, мы также, сохраняя внутреннее спокойствие и любовь, пытаемся отстоять свои права.

Смирение — это умение видеть всех на одном уровне (как части Бога), не гордиться, если что-то получается лучше, чем у других, не завидовать и не впадать в депрессию, если кто-то нас превосходит. И самое главное — понимать, что последнее слово всегда остается за Богом, поэтому нужно быть готовым принять любую жизненную ситуацию спокойно, без уныния и претензий к себе, окружающим и Богу.

Образ жизни, который усиливает благоприятное влияние Сатурна, обязательно включает в себя развитие внутреннего равновесия, хладнокровия, самообладания и беспристрастности.

Сатурн усиливается, когда мы строго придерживаемся в жизни определенного распорядка и следуем какому-либо авторитету или традиции.

Рекомендуется воздерживаться от всего, что может излишне стимулировать нервы и органы чувств. Желательно избегать сильных эмоциональных всплесков, стрессовых и напряженных ситуаций, больше времени проводить на природе и в уединении, чтобы была возможность замедлить темп жизни, успокоиться и отдохнуть. И это нужно делать регулярно, как минимум раз в неделю. Для этого существует специальный день — суббота — день Сатурна (Saturday = Saturn's Day). Как утверждали (и утверждают) индийские и тибетские мудрецы, «отдых в субботу продлевает жизнь», и этот день специально создан Творцом для отключения от обычного хода жизни, для того чтобы мы уделили больше времени духовным практикам.

В иудаизме, как известно, существуют похожие взгляды. Многие эзотерические и астрологические школы считают, что иудаизм находится под сильным влиянием Сатурна. Поэтому в нем так много правил и регуляций, предпочтение отдается черным и темно-синим цветам (цветам Сатурна). Любой, кто хотя

ИНДИЙСКИЕ АСТРОЛОГИ ДЛЯ НЕЙТРАЛИЗАЦИИ НЕБЛАГОПРИЯТНОГО ВЛИЯНИЯ САТУРНА СОВЕТУЮТ:

- ежедневно, за исключением воскресенья, поливать общественные деревья;
- кормить соленым рисом с горохом попрошаек и ворон;
- уважительно относиться к подчиненным;
- поститься по субботам (вообще, если в какой-то день вы поститесь, то усиливаете планету, ответственную за этот день);
- служить и заботиться о пожилых людях.

бы немного придерживается иудейских традиций, помимо получения духовного блага, еще и усиливает Сатурн (но не всегда его благоприятное влияние).

Соблюдение поста, особенно в субботу, также усиливает Сатурн.

Хорошо подходит для Сатурна Ведическая мантра, способствующая умиротворению:

Ом Шанти Шанти Шанти

Мантры Сатурна:

Ом Шанайе Намаха

Ом Намо Бхагавате Курмадевайя

Эти мантры следует произносить в первую очередь по субботам.



Растительные средства, усиливающие Сатурн — это мирра, ладан, корень окопника. Все они укрепляют жизненные силы организма и способствуют выздоровлению. Весьма благоприятны природные средства и растения, которые выводят токсины и отходы из организма, проводят глубокую чистку всех тканей — как, например, аюрведическая смесь трипхала (трифала).

Ароматы Сатурна — сандал, ладан, кедр, можжевельник — оказывают целебное воздействие, схожее с действием перечисленных трав.

В заключение скажу, что Сатурн требует таких качеств, как самодисциплина, хладнокровие, строгое и регулярное следование определенным правилам и авторитетам. Но цель не в том, чтобы сделать из человека робота, а в том, чтобы максимально очистить сердце, научиться бесстрашию, самодисциплине и полной непривязанности к чему-либо в этом мире, чтобы поднять человека на Божественный уровень и возродить в его сердце Божественную Любовь.

Но когда правила и регуляции становятся целью (как, например, в некоторых ортодоксальных религиозных направлениях), а не средством, то сердце черствеет и очень быстро становится подобным камню. Тогда человеком овладевает чувство гордости и превосходства над другими.

В картах религиозных лидеровфанатиков и политических экстремистов всех мастей Сатурн, как правило, очень силен. Это создает большие проблемы окружающим, а самой личности практически гарантирует череду перевоплощений, полных страданий.

Важно помнить, что духовный уровень личности определяется количеством любви в душе, осознанностью и без-корыстием, а не тем, насколько строго личность может следовать правилам и регуляциям. Даже животных можно выдрессировать и приучить к чему угодно.

Если подойти к усилению Сатурна с правильным пониманием, то за несколько лет можно пройти путь многих жизней, принести огромное благо окружающим, улучшить судьбу и здоровье себе, своим предкам (даже в их будущих воплощениях) и потомкам.

Отрывок из книги Рами Блекта «О влиянии планет на судьбу и здоровье человека, или как договориться со Вселенной».



ПРИОРИТЕТ И ПРОГРЕСС ОТНОШЕНИЙ.

ЕСЛИ МЫ СЧАСТЛИВЫ В ОТНОШЕНИЯХ — МЫ СЧАСТЛИВЫ И УСПЕШНЫ В ЖИЗНИ.

От редактора:
Представьте, что все ваши материальные желания исполнились – у вас есть вилы, вертолеты, какая хотите одежда, еда, машины и т. д.
Но вы один на необитаемом острове.
Вы согласитесь?
Или вы согласны обладать всем что хотите в этом мире, но никогда не испытывать безусловную любовь и чтобы вас никто не любил безусловно?
Не встречал еще человека, в здравом рассудке, который бы согласился.
Но мы все больше превращаемся в озабоченных потребителей, которые ради материальных благ предают свою духовную природу. Основа и природа души – безусловная любовь, которая проявляется в этом мире через отношения.
И если мы неправильно строим отношения, то счастливыми, здоровыми и успешными мы быть не сможем.

Существуют лишь только три главных объекта познания:

1) Бог.
2) Душа.
3) Материя.

Лишь только об этих объектах познания говорят все философы и религиозные учения.

• Материалисты из этих трёх категорий признают лишь только материю.
• Некоторые философы-имперсоналисты признают и присутствие души, которая существует отдельно от тела, и материальных объектов, которые они называют иллюзией.
• Монотеистические религиозные учения — такие как Вайшнавизм, Христианство, Ислам говорят о том, что мы — вечные нематериальные существа, частички и дети Всевышнего, души, ошибочно ищущие своё счастье в материальных вещах, в то время как оно состоит в любви к Богу, в личностных отношениях с Ним.

В зависимости от того, на что человек направляет внимание, он развивает три вкуса наслаждения жизнью:

• Удовольствия от обладания мёртвой материей.
• Наслаждение общения с другими живыми существами.
• Блаженство осознания своей нематериальной природы, счастье взаимоотношений со Всевышним.

На самом древнем языке этой планеты —

санскрите, определённый тип наслаждений, к которым у человека развился устойчивый вкус, называется ***расой***. К чему человек стремится больше всего — в той *расе* он и находится.

> Счастье — не вещь. Это — состояние души; состояние сознания в единении с Богом, состояние С-ЧАСТЬ-Я, когда человек ощущает себя частью Всевышнего и действует в гармонии с Ним.

Низший, животный тип наслаждений — это те удовольствия, которые душа ищет в неодушевленных вещах. К этому уровню наслаждений относятся: обладание домом, машиной, дачей, счётом в банке, положением в обществе... Секс в его чистом виде, без любви (например, изнасилование) относится к этим же удовольствиям, потому что это – всего лишь обладание чьим-либо телом, даже если душа в этом теле сопротивляется таким отношениям. Это все те удовольствия, которые мы ощущаем через органы чувств материального тела (осязание, зрение, слух, обоняние, вкус): вкусная еда, привлекательный запах, приятные для глаз и осязания объекты и т. д.

Есть люди, которые ищут счастье в этих всех удовольствиях, но применение термина «счастье» здесь ошибочно, так как речь тут идет всего лишь об удовольствиях телесного плана, которые на санскрите называются ***партхива-расой*** — удовольствие от соприкосновения органов чувств материального тела (в тандеме с умом) с их объектами. На греческом языке этот тип удовольствий называется ***эрос*** — телесные удовольствия. Известный психотерапевт Эрих Фромм назвал такие удовольствия *некрофилией* — любовью ко всему мёртвому. Это те удовольствия, которые можно купить за деньги.

Счастье — не вещь. Это — состояние души; состояние сознания в единении с Богом, состояние С-ЧАСТЬ-Я, когда человек ощущает себя частью Всевышнего и действует в гармонии с Ним. Наличие или отсутствие материальных вещей на пребывание в таком состоянии не очень влияет.

Если вы осознаёте, что вы частичка Всевышнего и действуете не в своих, а в Его интересах — вы счастливы постоянно, всегда. Счастье — это состояние гармонии со всем окружающим миром, со всеми частичками Бога. Ощущение счастья даёт Бог изнутри. Если человек в поступках и мыслях не един с Богом — он счастлив не будет.

Второй, более высокий тип наслаждений — это радость общения с живыми. Это те удовольствия, которые не воспринимаются чувствами материального тела. Поэтому они не продаются за деньги. За деньги продаётся лишь то, что можно ощутить через материальное тело. Мы не можем ощутить любовь, дружбу, доверие с помощью органов чувств грубого материального тела: их невозможно съесть, взвесить, потрогать, понюхать. Доверие, дружбу, любовь мы ощущаем непосредственно своим духовным существом.

Больше всего психических, то есть, — душевных расстройств, «кризисов среднего возраста», депрессий и самых других разных проблем связано с тем, что человек ставит знак равенства между этими двумя абсолютно разными понятиями: «счастье» и «удовольствие».



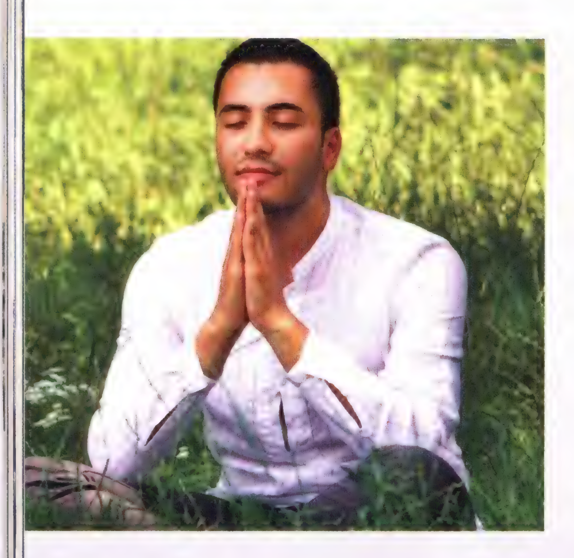
Поскольку любовь, дружба, доверие — это не материальные вещи, их за деньги не купишь. Их можно лишь заслужить, становясь лучше, развивая свое бескорыстие, заботясь о благе других.

Вкус, который человек развивает, направляя внимание на совершенствование взаимоотношений с другими, на санскрите называется ***сваргия-раса*** — «райский вкус жизни». Древние греки называли это ***сторге*** — любовь-дружба и ***филия*** — любовь-уважение (от «филия» произошло слово филантропия).

Итак: удовольствия телесного плана — это те удовольствия, которые мы ощущаем через пять

Если супруги в семье сосредоточены только на материальных вещах и на сексе — ссоры у них будут возникать на пустом месте, почти что на каждом шагу.

органов чувств материального тела и ум. Доверие, дружба, любовь — это те удовольствия, которые не ощущаются чувствами материального тела; они ощущаются непосредственно нашей душой и не продаются за деньги.



Принципиальная особенность этих разных двух типов наслаждения заключается в том, что когда люди сосредотачиваются на тех удовольствиях, которые они получают через материальное тело — это разъединяет их. Когда же люди сосредотачиваются на наслаждениях, которые они ощущают своим духовным существом — это их объединяет. Именно об этом говорят все святые — человек должен подняться над удовольствиями телесными до удовольствий духовных, чтобы попасть в рай.

И именно поэтому удовольствия от отношений с живыми называются ***сваргия-раса:*** наслаждения, которые ведут нас на *Сваргу* (санскритское и старорусское название высших сфер, рая).

Потому что в процессе совершенствования своих отношений с другими человек избавляется от эгоцентризма, корысти, совершенствует свой внутренний мир и развивает хорошие качества. Тогда как сосредоточенность на телесных удовольствиях увеличивает эгоизм и корысть, разрушает в человеке духовность, хорошие качества, ведёт к деградации, в адскую жизнь.

Высший, третий тип наслаждений, доступных душе — счастье от осознания своей нематериальной природы, своих отношений со Всевышним, состояние С-ЧАСТЬ-Я, когда душа осознаёт себя частью Всевышнего и действует в гармонии с Ним и Его всеми другими частями. Это то счастье, которое не зависит ни от каких внешних обстоятельств, а только от личностных взаимоотношений со Всевышним.

Этот высший вкус жизни, блаженство от состояния С-ЧАСТЬ-Я, любовь к Богу и ко всем Его частям называется на санскрите ***вайкунтха-раса*** (вай — «нет», кунтха — «страданий»). Это — безоблачное, вечное, бесконечное счастье, к которому мы все стремимся; тот уровень бытия, где не существует страданий, связанных с материальными представлениями о жизни, вызванных противопоставлением своих интересов другим. Древние греки называли этот тип наслаждения жизнью ***агапе*** — безусловная любовь к Богу и ко всем существам как к божественным искрам.

Сегодня всему западному миру уже стали известны слова: «реинкарнация», «карма». В ближайшее время миру должны стать известны такие слова, как ***сваргия-***, ***вайкунтха-*** и ***партхива-раса***, так как именно эти понятия определяют жизнь общества и направление развития людей.

Политикам нужно эти слова выучить в первую очередь, так как их настоящая деятельность связана с направлением жизни людей в определённое русло. Не обладая этим царём знаний о социальном развитии общества политики, как слепые котята, пытаются распутать клубок множества современных проблем, которые решаются только одним способом: повышением ***уровня отношений*** общественных масс.

Социологи уже поставили точный диагноз современному тяжело заболевшему обществу. Эта болезнь, которой заражены широкие массы людей, известна как «потребительство», то есть — партихва-раса.

Когда люди — в *партхиве*, бесполезно бороться с коррупцией, с социальным неравенством, с экстремизмом и с кризисом института семьи, потому что они следствие партхива-расы.

Благополучие общества —

это вопрос не экономических и не социальных реформ и не вопрос партии, которая руководит государством. И даже не вопрос веры. Потому что неважно, какой вере или религии человек следует, важно в какой расе он находится.

Когда люди находятся — в *сваргия-* или в *вайкунтха-расе* — они будут заботиться друг о друге, даже если принадлежат к разным религиям. Но если они в *партхива-расе*, то не смогут жить в мире и дружно, даже принадлежа к одной вере: они всё равно будут сражаться друг с другом за территории или ресурсы, за положение в обществе, за то, кто лучше из них понимает каноны их веры. Именно это мы наблюдаем сейчас в нашем мире. На уровне *партхива-расы* люди ВСЕГДА (!) будут конфликтовать друг с другом, даже если они члены одной семьи. Наглядный пример: в Индии недавно один миллионер убил своего брата из-за того, что они не смогли поделить один дом, хотя у этого человека на тот момент было уже сорок восемь домов. Понятия братской любви, братских чувств на уровне *партхива-расы* отсутствуют. Братские, тёплые чувства к другим, в том числе к незнакомым нам людям пробуждаются только на уровне высших двух *рас*.

Если супруги в семье сосредоточены только на материальных вещах и на сексе — ссоры у них будут возникать на пустом месте, почти что на каждом шагу. Единственный способ решения этой проблемы для них — изменение своих взглядов на жизнь, повышение систем своих ценностей. Поэтому самой важной обязанностью главы каждой семьи является возвышение всех своих близких с помощью добрых семейных традиций до бескорыстных возвышенных отношений на уровне *сваргии* или *вайкунтха-расы*. И если члены семьи поступают неправедно, ведут неблагочестивую жизнь — родители понесут за это ответственность. Но если дети хорошие — они принесут родителям огромное благо.

Наивно считать, что все верующие находятся на уровне *вайкунтха-расы*. Мы хорошо видим, что многие из них находятся на уровне *партхива-расы*, противопоставляют свои интересы другим. Криминальный мир, кстати, очень религиозен. У многих представителей криминального мира — наколки с изображением крестов, куполов церкви. Они молятся Богу перед тем, как идти «на дело», чтобы Бог им помог что-нибудь у кого-то украсть, или кого-то убить и уйти от полиции, чтобы Он помог им избежать заслуженного наказания. Например, в фильме «Миллионер из трущоб» брат главного героя — киллер молится, совершает намаз перед тем, как идти выполнять очередное указание главаря банды.

Заражение общественных масс потребительским духом — источником социальных болезней выгодно только лишь горстке банкиров.



Преступники или участвующие в «распиле» бюджетных средств коррупционеры-чиновники знают, что поступают нечестно, но думают, что смогут подкупить Бога или искупить грех, «отстегнув» батюшке или на строительство церкви, думая, что им за это «зачтётся». Зачтётся, конечно. Но всё же духовный прогресс — это прогресс отношений с другими, а не строительство зданий.

Поэтому, если общество будет ориентировано на прогресс отношений — это сделает христиан более лучшими христианами, мусульман — более лучшими мусульманами, кришнаитов — более лучшими кришнаитами, иудеев — более лучшими иудеями, буддистов — более лучшими буддистами, и атеистов — более хорошими людьми тоже.

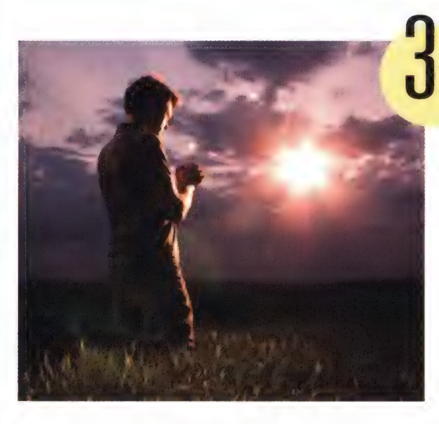
Социологи уже поставили точный диагноз современному тяжело заболевшему общес-



1 Когда человек пребывает долгое время в *партхива-расе* — в нём развивается демонический тип психики: он начинает ценить мёртвые материальные вещи больше, чем отношения с другими живыми существами и даже жизни других. Эти люди, даже если очень богаты, всегда несчастны в той или иной степени и им нужны низкопробные фильмы, сигареты, алкоголь и другие наркотики, чтобы порой даже просто не сойти с ума.

2 Человеческий тип психики развивается, когда человек ценит взаимоотношения с другими и жизни людей больше, чем материальные вещи: «Да чёрт с ними, с деньгами, главное — это друзьями остаться! ...главное – это семью и хорошие отношения в семье сохранить!» Этот уровень психики закреплён во множестве известных нам поговорок: «Не имей сто рублей, а имей сто друзей!»; «Честь дороже денег!» и т. д. На этом уровне человек может быть внутренне очень счастлив, даже если внешне нет материального успеха.





3 Когда человек стремится к *вайкунтха-расе* — в нём развивается Божественный тип психики: он готов пожертвовать всем ради служения всем живым существам, чтобы принести радость Господу. Этот уровень психики демонстрируют известные всему миру святые. На этом уровне человек испытывает огромнейшее всеувеличивающееся блаженство.

тву. Эта болезнь, которой заражены широкие массы людей, известна как «потребительство», то есть — *партихва-раса*. Лечится эта болезнь только одним способом: возвышением масс до двух других рас.

Бог хочет, чтобы все существа жили в мире, гармонии и так обрели счастье, заботясь о благополучии друг друга. Именно это является наиболее важной обязанностью глав государств: следить, чтобы в обществе все заботились о благополучии друг друга, развиваясь духовно; поэтому их называют наместниками Бога на Земле.

Заражение общественных масс потребительским духом — источником социальных болезней выгодно только лишь горстке банкиров. **Но главы правительств должны быть наместниками не банкиров, а Бога!** Так как правители занимают руководящее положение в обществе, на их кармический счёт идёт шестая часть всех греховных и благочестивых поступков их подданных. Когда люди в *партхива-расе* — они склонны совершать больше грехов, чем хороших поступков, поэтому всех их правителей после смерти ждёт ад. Но если люди — в *сваргия-* или *вайкунтха*-расе — правителей после смерти ждёт рай, возвышение в более высокие сферы. Поэтому всем политикам, особенно — руководителям правительств, главам государств необходимо досконально изучить эту науку трёх *рас* и руководствоваться ей в своей жизни.

На протяжении многих тысячелетий Россия была хранительницей человеческого типа психики, который является ступенью к божественному восприятию жизни, который долгое время сохранялся на Востоке и, в частности, в Индии. Поэтому между Россией и Индией всегда

были хорошие отношения.

Западный мир сейчас продвигает потребительский тип отношения к жизни, характеризующейся лозунгом «Приоритет и прогресс потребления», который формирует демонический тип психики, тиражируемый через современные фильмы, рекламу и СМИ.

Многие сейчас ищут Национальную Идею России. На самом деле, она всегда была, есть, и будет в России. Это сохранение на планете человеческого и божественного типа психики; это ПРИОРИТЕТ И ПРОГРЕСС ОТНОШЕНИЙ!

Нравственность — это ориентированность на благополучие других, когда человек готов жертвовать своим удобством, благополучием, временем, выходить из своей зоны комфорта ради блага других. Это происходит, если мы ориентированы на отношения, а не на индивидуальный комфорт. Из ориентации на отношения рождаются такие черты характера, как: любовь к Родине, сострадание, любовь к людям. Человек с потребительским складом характера, ориентированный не на отношения, а на деньги, не может быть патриотом, любить свой народ, Родину. Ради денег он продаст свое государство другим. Примеры знакомы нам с детства из сказок о мальчише-Плохише, который продал Родину за бочку варенья и ящик печенья, а также из современной действительности.



На протяжении многих тысячелетий Россия была хранительницей человеческого типа психики, который является ступенью к божественному восприятию жизни, который долгое время сохранялся на Востоке и, в частности, в Индии.

Принятая на государственном уровне и предложенная всему мировому сообществу новая цивилизационная концепция **«Приоритет отношений»** утвердит статус России как международного идеологического лидера. Это то, чего сейчас ждёт весь мир от России, которая уже заняла позицию миротворца на международной арене. И провозглашение приоритета отношений как новой русской и мировой общечеловеческой цивилизационной идеи утвердит её в этой роли.

Россия совместно с другими прогрессивными странами должна предложить миру доктрину планетарной безопасности, которая объединит все страны, народы, всё человечество в целом на платформе универсальных, единых для всех общечеловеческих ценностей.

«Русская идея есть идея сердца. Идея созерцающего сердца... Она утверждает, что главное в жизни — есть любовь и что именно любовью строится совместная жизнь на Земле, ибо из любви родится вера и вся культура духа».

И. А. Ильин,
русский философ,
писатель и публицист

Эволюция отношений как на межличностном, так и на межгосударственном уровне проходит три стадии:

1) Зависимость.
2) Независимость.
3) Взаимозависимость.

Пока ребенок физически и духовно незрел, он зависим в удовлетворении всех своих потребностей от родителей или опекунов. Став подростком, он старается вырваться из-под этой опеки, доказать



Доктрина Планетарной Безопасности должна быть основана на Декларации Взаимозависимости, провозглашающей, что благополучие каждого человека и каждой страны зависит от благополучия других. И ни одна страна, ни один человек не должны строить своё благополучие в ущерб или за счёт благополучия других. Все люди и страны — взаимозависимы. Многочисленные примеры этому показывает новейшая история. На несчастье других, счастье невозможно построить, потому что мы дети и части Единого Целого — Бога; мы части единого социального организма.

всем свою независимость. Тот, кто пока ещё внутренне слаб, особенно если он долгое время был подавляем — доказывает свою независимость через разрыв любых связей, и в том числе через моральное или физическое подавление других. По достижении зрелости человек вступает в отношения, основанные на доверии и взаимной ответственности с другими внутренне зрелыми личностями.



Это же происходит и на уровне стран: колонии или зависимые государства стараются обрести независимость. А обретя её, очень ею гордятся. Поэтому сегодня День независимости — главный национальный праздник в большинстве государств. Некоторые государства при этом, кичась своей независимостью, пытаются утвердить своё превосходство через моральное, экономическое или физическое подавление других. Но жить, противопоставляя себя остальным, становится для государств всё трудней и опасней. Поэтому следующий эволюционный шаг для всех государств и сообществ состоит в том, чтобы выйти из драчливого политического подросткового возраста и заняться строительством отношений, основанных на взаимной ответственности.

Доктрина Планетарной Безопасности должна реформировать современное право, согласно которому один человек или одна корпорация может обладать неограниченными материальными ресурсами, не неся никакой ответственности перед другими за то, как они эти ресурсы используют.

Современное римское право узаконило социальную несправедливость и стало причиной того, что патологически опасное для других асоциальное меньшинство, преследующее свои личные корыстные цели, стало навязывать свою волю

> Поэтому следующий эволюционный шаг для всех государств и сообществ состоит в том, чтобы выйти из драчливого политического подросткового возраста и заняться строительством отношений, основанных на взаимной ответственности.

большинству — миллиардам людей, финансируя терроризм, развязывая широкомасштабные войны, разрушая экологию и экономику больших регионов.

Ресурсы планеты не могут принадлежать одному человеку или одной корпорации. Потому что они созданы Богом для равного благополучия, всех проживающих на этой планете существ. Это, во-первых. А во-вторых, каждый человек, каждый бизнесмен должен нести ответственность перед всем обществом, чтобы использовать то, чем он обладает, ради благополучия других, ради служения всем живым существам, а не во вред им.

Александр Усанин,
общественный деятель,
писатель.

Фрагмент из книги
«Три тела.
Секрет всех восточных учений»

Духовный уровень — основа всего

Именно в нем присутствует истинная реальность. Если духовный уровень развит слабо, то все уровни будут разрушаться и причинять страдания. Это внутренняя наполненность, духовно-нравственные ценности, знания о Душе.

Самое главное, чего не может дать материя и что является главным сокровищем вечного духовного мира — это Безусловная Любовь. Этот мир может только наделять человека страхами, привязанностями и зависимостями, желанием потреблять. Душа — это Безусловная Любовь. Следовательно, главный показатель «духовной продвинутости» человека — это то, насколько он живет Безусловной Любовью. Подлинная духовность – это Любовь. Убери Любовь, и все потеряет смысл, станет приносить огромные страдания: и еда, и секс, и социальная жизнь, и интеллектуальные игры.

Духовный уровень определяет, насколько человек может жить здесь и сейчас, то есть в реальности, – настолько он одухотворен. Душа вне времени и пространства — для нее нет прошлого и будущего, только настоящее. Только в состоянии «здесь и сейчас» можно испытывать Безусловную Любовь. Совершенство жизни на духовном уровне — просто быть любящим присутствием.

Качества, определяющие духовный уровень человека:

1 **Бескорыстие. Душа, наше высшее Я, – это Любовь.** Попадая в этот мир, человек покрывается ложным эго, эгоизмом, который разрушает его жизнь, потому что эго хочет потреблять и жить для себя. В духовном мире или в обществе святых приятно находиться, потому что там все служат друг другу. Любовь можно ощутить, только когда мы жертвуем, отдаем, заботимся в смиренном состоянии ума, не ожидая ничего взамен. Поэтому можно сказать, что подлинная духовность — это бескорыстие и служение, без ожидания награды.

2 **Служение. Все в природе служат, выполняют какую-то роль.** У человека есть выбор: служить себе или служить всем. По-настоящему духовный человек – бескорыстный и, следовательно, больше служит. Это подразумевает служение своей семье и обществу.

3 **Умение видеть Божественное во всем и во всех — также показатель духовности.** Ведь нет ничего вне этого. Видя и ощущая Божественное во всем, ты все больше чувствуешь единство со всем и всеми. Все в этом мире связано: каждое событие, каждое живое существо.



4 **Отсутствие осуждения, жестких оценок, а также фанатичной уверенности в какой-то философской или религиозной доктрине.** У гармоничного человека Любовь внутри постоянно увеличивается, ему открываются все более глубокие знания, понимание и видение мира. Но когда человек верит в какую-то застывшую концепцию и считает, что может быть только так, он резко останавливается в своем развитии.

Рами Блект

Сергей Николаевич Лазарев О ЛЮБВИ И ПОДЛИННОЙ ДУХОВНОСТИ



Сергей Николаевич Лазарев. Практический философ, исследователь законов духовной жизни человека и их влияния на здоровье и судьбу. Общий тираж его книг составляет десятки миллионов экземпляров. Ниже приведены цитаты о Боге, Любви, подлинной духовности и настоящем духовном прогрессе из его книг.



«Нужно не столько бороться с привязанностями, сколько учиться видеть во всем Божественную волю, испытывать благоговение и благодарность Богу за возможность существовать и радоваться жизни во всех ее проявлениях».

«Познание мира невозможно без увеличения любви в душе».

Цитаты из книги «Диагностика Кармы. Книга 7. Преодоление чувственного счастья»

«Когда у человека есть главная цель — любовь и единение с Богом — тогда развиваются и средства: наша душа, наши чувства, наше подсознание. Как только утрачивается любовь к Богу, тут же начинает потихонечку, незаметно умирать душа. Тогда целью становится выживание, то есть удовлетворение инстинкта самосохранения, и главным для человека теперь являются деньги, благополучие, статус в обществе. Основным маяком становятся рассудок и способности, появляются надменность, жестокость, неискренность. Чувство превосходства требует постоянного унижения окружающих, желание властвовать над всем миром становится сверхзадачей. В течение какого-то времени действительно происходит развитие сознания, способностей, воли — и вроде бы все хорошо.

Но секрет заключается в том, что единственной целью любого существа во Вселенной является единение с Творцом и познание Творца. Все остальное — это средства. Поэтому, когда главной своей целью мы делаем душевное счастье, наша душа начинает

умирать. Когда мы целью делаем инстинкт самосохранения, наше сознание начинает деградировать, и постепенно разваливается наша судьба, оскудевают наши способности и возможности. Если утрачена цель, средство тоже должно быть потеряно.

Поклонение душе, то есть высшим чувствам, приводит к ее деградации, если утрачена любовь. Поклонение духу, сознанию, способностям приводит к их утрате. Если инстинкт самосохранения ставится во главу угла и истребляет любовь, то этот инстинкт незаметно превращается в свою противоположность — в программу самоуничтожения».





Цитаты из книги из книги «Человек будущего. Воспитание Родителей»

«Для сохранения и выживания людям нужно привести свою душу в порядок, а для этого — понять, о чем говорит любая религия и все священные книги. Если в душе нет гармонии, никакие практические советы не дадут положительного результата».

«Все священные книги в конечном счете говорят об одном. Воздержание, жертвенность, сдерживание агрессивных чувств позволяют любому человеку воспитать себя и изменить свой характер. Но реальное, глубинное изменение души человека невозможно без устремления и любви к Богу».

«Христос говорил, что Царство Божие может обрести не только тот, кто внутренне отказался от материальных богатств, но и тот, кто может отказаться от богатств духовных. Духовное богатство — это общение, это ум, это планы, цели и задачи, это знания, накопленные человечеством. Все это может так же заслонить любовь, как роскошный дом, хорошая работа и большие деньги».

«В современном мире происходят закономерные процессы распада и возрождения. Главное — в любой ситуации видеть Божественную волю, чувствовать высшую закономерность происходящего. Нужно бороться с проблемами и преодолевать их. Нужно воспитывать и людей, и окружающий мир. Но при этом нельзя забывать, что целью любого воспитания является любовь, и для того чтобы воспитывать другого, нужно эту любовь чувствовать самому. А для этого необходимо убрать любую агрессию, мешающую любви, ощутить вторичность своей воли, а также безграничность и милосердие воли Всевышнего».



«Каждый человек стремится к самоутверждению. Повышение своего статуса, ощущение своей состоятельности необходимо каждому человеку. Главное — понять, в чем мы должны лидировать по отношению к другим. **И оказывается, что счастливым и внутренне состоятельным человека делают не деньги, положение в обществе или интеллект. Энергия любви — вот главный показатель состоятельности человека.** Развивать свое умение любить, повышать интенсивность любви, увеличивать запасы любви в душе — вот к чему в первую очередь должен стремиться каждый. Потом эта высшая энергия будет превращаться в духовность, чувственность, она будет раскрываться в возможностях и желаниях человека. Главное — не утрачивать этого первого звена. Утрата же эта, как правило, происходит незаметно. Логика Божественная вдруг превращается в человеческую».



«Все мировые религии помогали создавать, укреплять и развивать семью. Семья является ячейкой любого государства. Если семья разрушается, государство становится нежизнеспособным. Если гибнут отдельные клетки, рано или поздно погибнет весь организм. Мы не представляем, какую огромную роль внашем подсознании играют нравственные заповеди. Это как воздух, которым мы дышим. Мы привыкли к нему иперестали его замечать. Если воздух заменить угарным газом, мы будем дышать им тоже, но потом незаметно умрем. Отсутствие нравственности и любви так же влияет на семью и государство».

«Для того чтобы получить что-либо, нужно протянуть руки и взять это. Для того чтобы получить любовь от Бога, нужно протянуть к Нему руки и отвернуться от ценностей человеческих. В критические моменты следует забывать о человеческой логике и жить только на уровне логики Божественной. Только тогда трансформация человеческого «я» будет полной. Только тогда любая информация может быть полностью усвоена».

«Реальное, истинное счастье приходит через душу, соединенную с Богом. Одна половинка нашей души — вечна и пребывает в Творце, а вторая половинка обращена к этому миру. Если мы увлекаемся удовольствиями, связанными с телом и духом, то в этом случае человеческое, сиюминутное начинает закрывать вечное и Божественное. Тогда наша душа начинает оскудевать и вырождаться. Если душевного здоровья нет, говорить о духовном и физическом здоровье не имеет смысла».

«Когда человек утрачивает ощущение душевного счастья и переходит на счастье внешнее? Когда для него его статус, авторитет, власть, благополучие становятся главными. Когда он совершает преступление против любви, когда он своими чувствами, мыслями и поведением наносит ущерб душе. Если отрекаешься от любви к близкому человеку из-за материального благополучия, наносится вред душе.

Когда отрекаешься от любви из-за идеалов, понятия справедливости, также наносится вред душе. Когда чувство любви подавляется через постоянное переедание, сексуальную жизнь, сексуальные



излишества, этим тоже наносится вред душе.

Душа живет любовью. Без этого чувства она не может нормально функционировать. Поэтому душевный человек должен о ком-то заботиться, кому-то давать тепло, чем-то жертвовать. Если же душа перестает активно пульсировать, тогда человек переходит на уровень духовного и материального, тогда главное счастье он получает не от любви, а от удовлетворения двух потребительских инстинктов. И тогда человек живет не любовью, а страстью, желаниями».

Диагностика Кармы. Книга 2.



«Внутри я любую потерю должен принимать с благодарностью, как очищение. Снаружи я не должен соглашаться с ситуацией, должен ее контролировать и подчинять себе, а внутри имею право только абсолютно принять и поблагодарить Бога за это».

«Последнее время все сильнее стали вырисовываться причины, дающие самые тяжелые заболевания. Гордыня, перешедшая за красную черту и приводящая к травмирующим ситуациям, неприятие команд Вселенной закрываются все более тяжелыми заболеваниями. Это происходит потому, что гордыня человечества и подсознательная агрессия резко возросли в последнее десятилетие».

«Каждый день учите их (детей — прим. ред.), что внутри все люди добры и связаны с Богом. И что все живое разумно. Перед едой пусть молятся. Первую конфету пусть отдадут другому, а потом возьмут себе. Учите их помогать другим, забывая о себе; учите думать и заботиться сначала о других, потом о себе. Чаще бывайте с ними на природе. Больше ходите с ними пешком и купайте их в холодной воде. Меньше мясной, острой и деликатесной пищи.

Никогда не заставляйте детей доедать с тарелки. Не заставляйте есть, если ребенок не хочет. Чтение стихов, игры, театр, занятия музыкой; все, что отвлекает от интересов тела на интересы духа; все, что включает в них логику единства — это работает на их спасение.

Насколько сумеете изменить свою душу, то есть восприятие мира и свой характер, настолько будут счастливы Ваши дети».



«Но если человек живет только духовным и презирает земное, тогда он незаметно приходит к выводу, что для очищения духа нужно уничтожить все земное, включая человеческую цивилизацию. **Поэтому внутренне отрекаться от любви, презирать что-либо во Вселенной нельзя. Все это проявление Божественного.** Презрение к несовершенному, низменному наполняет душу колоссальной агрессией, и человек убивает других и себя, даже не понимая почему».

«...Вы много молились и много работали над собой, но не сделали главного, не изменили свой характер. Молитва начинает работать тогда, когда она закреплена, подтверждена поступком. Вы можете молиться миллион лет, но если при этом продолжаете жить по-старому и не предпринимаете конкретных действий, шагов по изменению своего характера, то Вам ничего не поможет».

«Для того чтобы полностью поправиться, нужно сделать следующее.

Первое. Пересмотреть всю жизнь и отношение ко всем событиям. Все то, что вы считали неприятностями, унижением, недостойными поступками по отношению к Вам, в первую очередь было очищением души. Примите их и поблагодарите Бога за это.

Второе. Вам нужно как бы заново прожить жизнь и попросить у Бога прощения за моменты, когда осуждали, обижались, ненавидели людей из-за того, что свою гордыню и душевные качества поставили выше Бога. Просите прощения за то, что вы земное поставили выше Божественного, просите прощения за то, что вы передали это детям и внукам. Молитесь в признании любви к Богу и, когда молитесь, говорите, что Бога любите больше себя и всего, что для Вас есть земное счастье. И все, что случилось, принимайте как его волю, с любовью и благодарностью».

«...Любой человек может сказать: «Господи, Творец, создавший меня! Моя любовь к Тебе — это высшее счастье и смысл моей жизни. И все земное счастье, которое я имел и буду иметь, для меня и для моих потомков всегда будет средством, способом, чтобы усилить любовь к Тебе. И все, что произошло и произойдет, я принимаю как данное Тобой, имоя душа принимает это с любовью».

Об авторе книг

Сергей Николаевич Лазарев с начала 1980-х годов занимается исследованиями связей болезней и подсознательных программ с энергетическим состоянием организма. С 1993 года проводит семинары, презентации и лекции в Москве, Санкт-Петербурге, других городах России, а также в Германии, Израиле, Польше, Чехии, Украине, США и других странах.

С начала 1990-х годов выпущено 12 книг С. Н. Лазарева серии «Диагностика кармы», 7 книг серии «Человек будущего» и 6 книг серии «Опыт выживания». Часть книг переведена на немецкий, польский, английский, чешский, испанский и болгарский языки. Также доступны видео и аудиозаписи лекций и семинаров.

Список использованной литературы:

1. Диагностика Кармы. Книга 2.
2. Диагностика Кармы. Книга 7. Преодоление чувственного счастья
3. Человек будущего. Воспитание Родителей



Игры ума и настоящая жизнь
Экхарт Толле

Экхарт Толле является одним из популярнейших современных западных духовных учителей. Автор бестселлера «Сила настоящего» (англ. The Power of Now) — книги, изданной впервые в 1990 году тиражом в 3000 экземпляров, а уже в 1996-м опубликованной массовыми тиражами по всему миру. С тех пор она стала приобретать все большую популярность и к 2010 году была переведена на 33 языка. Вот уже 9 лет она возглавляет список самых продаваемых книг по данным «Нью-Йорк Таймс».

В 1977 году, будучи уже в 29-летнем возрасте, после длительного периода депрессии, граничащей со склонностью к самоубийству, Э. Толле однажды ночью пережил состояние глубокой внутренней трансформации собственной личности и всего, с чем себя ранее ассоциировал. Это изменило всю его дальнейшую жизнь. После давящего состояния депрессии с мыслями типа «я больше не в силах жить сам с собой» Толе вдруг совершенно внезапно сообразил, насколько необычной и оригинальной была эта мысль. «Я один или меня двое? Если я не в силах жить сам с собой, то тогда меня должно быть двое: «Я» и тот самый «сам», с которым не могу больше жить. А что, если только один из нас настоящий?»

Эти мысли положили начало учению (от редактора: он учит практичным современным языком тому, что уже говорили просветленные буддистские, ведические, суфийские и другие учителя), основа которого — отношения с Настоящим Моментом. Быть в «здесь и сейчас» — это отношения с самой реальностью, с самой Жизнью, ибо она (жизнь) существует только Сейчас. Здесь, в настоящем и наше тело, и радость бытия, и любовь, и Бог.

Существует много религий и духовных учений, но истина одна. И все течения, так или иначе, говорят о том, что подлинная духовность заключается в способности прочувствовать и осознать то Сущее (Абсолют, Бога), которое находится внутри нас. Но осознать и постичь его нам мешает, как это ни парадоксально на первый взгляд, наш ум. Потому что он цепляется ко времени и слагает внутри нас бесконечный поток мыслей. И именно это отвлекает нас от возможности погрузиться вглубь себя, туда, где и есть истина, и почувствовать ее. Поэтому, чтобы достигнуть подлинной духовности, нужно научиться владеть своим умом, не уходя в дебри, в которые он нас уводит, судорожно мечась между прошлым и будущим, а быть в состоянии «здесь и сейчас».

Слово «просветление» рождает в воображении человека мысль о достижении некого состояния сверхчеловека, однако просветление — это всего лишь наше естественное природное состояние ощущения единства с Сущим. Состояние соединенности с чем-то безмерным и неразрушимым, с чем-то почти парадоксальным, чем каждый из нас, в сущности, и является, и даже с чем-то гораздо большим, чем ты. Оно раскрывает нам нашу истинную природу, пребывающую за пределами имени и тела. Неспособность чувствовать эту соединенность питает иллюзию разделенности, иллюзию разобщенности как с самим собой, так и с окружающим миром, и порождает страхи и страдания.

Если мы не используем свой ум, то он использует нас

Просветление — это не только окончание страдания и конец нескончаемого внутреннего и внешнего конфликта, но также и конец чудовищной, рабской зависимости от обязательного думанья.

Отождествление со своим умом создает непроницаемый заслон из принципов, ярлыков, образов, слов, суждений и определений, которые блокируют любые настоящие отношения. Оно вклинивается между тобой и твоим «я», между тобой и твоими друзьями и подругами, между тобой и природой, между тобой и Богом. И создает иллюзию, будто есть «ты» и «другие», существующие как бы совершенно отдельно от тебя. Тогда ты забываешь ключевой факт, лежащий в основе физических проявлений разобщенных форм; факт, состоящий в том, что ты пребываешь в единстве со всем, что есть. Ты утрачиваешь способность чувствовать это единство как самодоказанную реальность.

Ум, при его правильном использовании, является совершенным и непревзойденным инструментом. При неправильном же применении он становится чрезвычайно разрушительным и владеет человеком.

Как только начинаешь наблюдать за умом и его деятельностью, ты приходишь к пониманию того, что за пределами мышления существует безграничное царство разума, и что мысль является лишь крошечной частью этого разума. Ты также понимаешь, что абсолютно все, что действительно имеет значение — красота, любовь, творчество, радость, внутренний покой — возникает за пределами ума. Тогда ты начинаешь пробуждаться.

Чем глубже ты уходишь в это царство «без-мыслей», как его иногда называют на Востоке, тем глубже ты входишь в состояние чистого сознания. Пребывая в этом состоянии, ты с такой остротой и радостью чувствуешь свое присутствие, что по сравнению с ним все твои мысли, эмоции, физическое тело вместе со всем окружающим миром становятся относительно малозначащими. Оно уносит тебя далеко за пределы того, что ты раньше считал «самим собой». Это присутствие по существу и есть ты, и в то же время оно невообразимо больше, чем ты.

Слова — произносятся ли они вслух или остаются в виде невысказанных мыслей — могут производить на тебя почти гипнотическое действие. Они тебя завораживают, ты в них легко теряешься и начинаешь безоговорочно верить, что если прикрепил к чему-нибудь слово, то знаешь к чему. Дело в том, что ты не знаешь, к чему его прикрепил. Ты просто накрыл тайну ярлычком. Все — птица, дерево, даже простой камень и тем более человек — абсолютно непознаваемы. Потому что в них есть неизмеримая, непостижимая, бездонная глубина.

Под внешним обликом не просто все связано со всем — все связано с Источником всей жизни, из которого и произошло. Даже камень, а еще лучше — цветок или птица могут показать тебе обратный путь к Богу, к Источнику, к себе. Когда ты на них смотришь или держишь в руках и позволяешь им быть, не накрывая ментальными ярлыками, в тебе поднимается чувство благоговения, удивления. Сама их суть безмолвно говорит с тобой и отражает твою собственную суть. Это то, что чувствуют великие художники и вносят в свое искусство.

> Просветление — это не только окончание страдания и конец нескончаемого внутреннего и внешнего конфликта, но также и конец чудовищной, рабской зависимости от обязательного думанья.



Большинство людей все ещё полностью отождествлены с непрерывным потоком мыслей в голове, навязчивым думаньем, для большей части которого характерны повторяемость и отсутствие смысла (от редактора: согласно современным исследованиям, в уме человека проносится 60-80 тысяч мыслей в день, и 90% из них повторяются). Для них никакого «я» за пределами мыслительного процесса и приходящих вместе с ним эмоций не существует. Это и называется быть духовно неосознанным.

Если ты не накрываешь мир словами и ярлыками, в твою жизнь, потерянную очень давно, когда еще человечество, вместо того чтобы использовать мышление, было им захвачено,

> Всегда, когда в этом нет надобности, выдергивай внимание из прошлого и будущего и сделай это практикой своей жизни.

возвращается волшебное чувство. В твою жизнь возвращается глубина. Все вновь обретает новизну и свежесть. И самое большое чудо — это ощущение своего истинного «я», что важнее любых слов, мыслей, ментальных ярлыков и образов. Чтобы это произошло, тебе нужно очистить свое чувство «я», чувство Существования от того, с чем оно смешалось и спуталось, иначе говоря, отождествилось.

То, кем ты, по-твоему, являешься, тесно связано с твоим восприятием того, как другие ведут себя с тобой. Многие жалуются, что с ними обходятся недостаточно хорошо, а в добром к себе отношении они подозревают какую-то скрытую мотивацию. Они считают себя «нуждающимся маленьким "я"», чьи потребности никогда не удовлетворяются и которому нечего отдать миру. Эта основная ошибка восприятия того, кто они есть, вызывает функциональное нарушение во всем, что касается их отношений. Такое восприятие блокирует все ситуации, отравляет любые отношения. На самом деле, если ты считаешь, что мир тебе отказывает, это означает, что ты отказываешь миру. Источник изобилия находится не вне тебя. Это часть того, кто ты есть. Однако начни с благодарности и признания изобилия, имеющегося снаружи. Полнота жизни — на каждом шагу. Благодарность этому окружающему тебя изобилию пробуждает то изобилие, что дремлет внутри тебя. Выпусти его, позволь ему истекать. Когда ты улыбаешься незнакомцу, происходит небольшой выход энергии. Ты отдаешь.

> «Когда вы хотите достигнуть вашей цели больше, чем вы хотите делать то, что вы делаете — вы неизбежно впадаете в стресс».

Почаще задавай себе вопрос: «Что я могу здесь отдать; как я могу послужить этому человеку, этой ситуации?» Тебе ничем не нужно владеть, чтобы чувствовать себя изобильным, хотя если ты постоянно чувствуешь себя изобильным, вещи почти обязательно к тебе придут. Изобилие приходит только к тем, у кого оно уже есть. Это кажется почти несправедливым, но это так. И изобилие, и нехватка — это внутренние состояния, проявляющиеся в твоей реальности.

Чем больше ты отождествляешься с мышлением, то есть с тем, что тебе нравится и что не нравится, со своими суждениями и интерпретациями, тем в меньшей степени ты присутствуешь как осознанный наблюдатель, как наблюдающее сознание.

Всегда, когда в этом нет надобности, выдергивай внимание из прошлого и будущего и сделай это практикой своей жизни. Если тебе трудно войти в момент Сейчас, то начни с наблюдения привычного стремления ума к желанию выскользнуть из настоящего момента. Ты будешь наблюдать и обнаруживать, что будущее, как правило, представляется либо лучше, либо хуже настоящего. Если воображаемое будущее лучше, то оно рождает надежду — или приятное ожидание, или подъем. Если оно хуже, то создает тревогу и беспокойство. И то и другое иллюзорно. Через самонаблюдение в твою жизнь автоматически будет приходить все больше настоящего. Как только ты обретаешь способность наблюдать за своим умом, то перестаешь попадать в его ловушки.

> Этот мир не знает что вы не можете <u>стать</u> успешными, вы можете только быть успешными.

Идя по жизни, не отдавай ни внешнему миру, ни уму все 100% своего внимания. Чувствуй внутреннее тело, даже когда занимаешься повседневными делами, особенно когда общаешься с людьми или с природой. Ощущай его глубокий внутренний покой. Держи этот канал открытым. Ты переживаешь это как ощущение глубокого покоя, исходящее откуда-то из твоих истоков; спокойствие, которое никогда тебя не покидает, причем совершенно независимо от того, что здесь происходит. Ты становишься мостиком между не проявленным и проявленным, между Богом и плотным миром. Это и есть состояние соединенности с Источником, которое мы называем просветлением.

Подлинная духовность — основа счастливой и здоровой жизни

Эти знания уже изменили к лучшему жизни тысяч людей, избавили их от серьезных проблем, а в некоторых случаях — от страданий, предназначенных им по судьбе. Ценная информация и сегодня продолжает менять судьбы людей, которые ищут (и находят) подлинную духовность. Тем, кто хочет стать по-настоящему духовными и обрести совершенство жизни, сложно переоценить важность данного материала.

Душу, попавшую в материальный мир, покрывает эгоизм, а ум действует так, что создается иллюзия ее отделенности от Бога. Чем больше беспокойства в уме, эгоизма и потребительства, тем сильнее человек считает себя отделенным от Единого.

Пока мы находимся в материальном мире, в нашем уме генерируются различные желания: так называемые материальные и так называемые духовные. Все желания во Вселенной рано или поздно исполняются. Мы и приходим-то в этот мир для того, чтобы прожить желания — материальные и духовные — и получить опыт отделенной от Бога жизни.

Материальные желания — это дом, машина, деньги, престиж, материальная стабильность, продолжение рода, красота, физическое здоровье и пр.

«Духовные» (от ума) желания — проповедь ***своих*** духовных идеалов, мораль, нравственность, следование религиозным ритуалам, принципам, посещение святых мест, знание молитв, аскезы и епитимьи, одухотворяющие практики (элементы йоги, цигун, медитация) и другое.

Уровень души зависит от уровня эгоизма, который покрывает душу. Чем больше эгоизма и потребительства, тем ниже уровень души, тем больше, следовательно, страданий и страхов приходится ей переживать. Чем больше *без-корыстия,* осознанности, преданности Богу, тем выше уровень души и тем больше в ней блаженства и творчества.

Чем ниже уровень развития души, тем с бóльшей амплитудой качается маятник устремлений между материальным и «духовным». Так, если человек ставит только материальные цели, в какой-то момент он испытает сильное разочарование — к примеру, осознав через потери, что все материальное — временно. Тогда он может броситься в так называемую духовность. Яркий пример из возможных: человек то жадный бизнесмен, то вдруг религиозный фанатик.

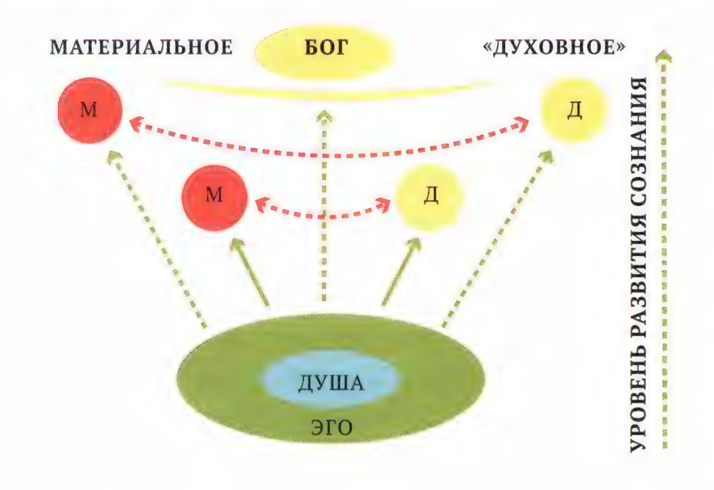
Показателями того, что человек слишком ушел в «духовность», являются гордыня, жесткость в оценках происходящего, осуждение, уныние, уверенность в своей правоте (например, только его религия правильная) и тому подобное.

Уход в материальное проявляется в жадности, алчности, презрении к тем, кто зарабатывает мало, и завистливом преклонении перед теми, кто получает много, а также в зависти, вожделении, гневе (последние три качества всегда усиливаются при нарастании эгоизма).

Когда человек живет материальными желаниями, у него активизируются (но необязательно работают гармонично) первые три чакры, а если «духовными» — то верхние. Внутри этих двух направлений — материального и ментального («духовного») — тоже есть свои маятники, но это отдельная большая тема.

Как проявляется принцип маятника у женщин

Если женщина чересчур уходит в лже-духовность, то из-за дисгармоничной работы первых энергетических центров у нее блокируются дети и личная жизнь. Как правило, такие женщины становятся жесткими, раздражительными, не особенно



следят за своим внешним видом. В них остаются в основном претензии и осуждения.

Я консультировал многих женщин, у которых проявлялся явный уход в лже-духовность, и у всех (!) были серьезные проблемы с личной жизнью и (или) деторождением. Как правило, это те, кто серьезно занимается восточными духовными практиками.

Если женщины чересчур уходят в материальное, они становятся жадными, алчными, у них появляется энергия «стервозности», а у «духовных» — «сучковатости» (прошу прощения за мой духовно-научно-популярный сленг). Благодаря связи характера человека через эмоции с его внешностью, эти качества отражаются на внешнем виде. Даже самое красивое лицо может исказиться и выглядеть отталкивающе из-за зависти, жадности и раздражения. Но у таких женщин много энергии в нижних чакрах (пусть даже не очень гармоничной), и это на некоторое время может дать им успех в личной жизни и материальное процветание.

Это нормально, когда у женщин доминируют материальные устремления (семья, дом, создание уюта и комфорта). Потому что она достигает Божественной Любви прежде всего через заботу о детях, служение семье, создание вокруг себя пространства любви. Для женщины важна внешняя стабильность — без нее сложно растить детей и сохранять спокойный ум.

Женский ум и тело не созданы для аскез и епитимий. Не так много найдется в истории женщин, которые уходили в пещеры медитировать, поститься и молиться на долгие годы, и еще меньше женщин успешны в этом. А чтобы в порыве временного эмоционально-духовного экстаза они не устремились в пустыню совершать духовные подвиги, природа снабдила их страхом перед мышами, ящерицами, а также одарила навязчивым желанием поболтать. Минимум 60% женской энергии должно приходиться на материальную сторону (в данной схеме), тогда женщина может родить здоровых детей, быть успешной в личной жизни и становиться все более реализованной, наполненной, гармоничной.

Как проявляется принцип маятника у мужчин

Когда у мужчины доминирует «духовность» (60-80%) — это нормально. У мужчины должна быть **жизненная миссия**, ему необходимо быть в хорошем смысле целеустремленным, аскетичным, смелым, жестким (но не жестоким), посвящать значительное время молитвам и медитации, чтобы у него был духовный наставник и он был таковым как минимум для своих детей и жены.

Мужчине важно быть благородным и щедрым. У гармоничного мужчины около 60% праны (жизненной силы, в данном контексте — устремлений) должно уходить на духовность (верхние энергетические центры), материальные желания для него — второстепенны, но тоже важны. Если у мужчины преобладает духовная энергия, у него открывается интуиция и творческие способности, усиливается и одухотворяется интеллект. Приходит удача и успех в делах.

В древних культурах заряд духовности мужчинам давали еще в детстве и юношестве: в монастырях и духовных школах на всю жизнь прививали высокий уровень благородства, дисциплины и нравственности. Девочек воспитывали отдельно — их учили рисовать, танцевать, развивали творческое начало, учили языкам, психологии, педагогике и житейской мудрости.

«Духовность» и материальность нужны нам как два крыла, пока мы живем в этом мире, но важно всегда помнить о главной цели — стремлении к Божественной Любви. То есть быть в центре данной схемы — значит, найти золотую середину.

Когда мы идем по серединному пути, то можем управлять маятником осознанно, по ситуации: на одном этапе жизни нужно уйти в так называемую

духовность (увеличить количество молитв, медитаций, стать более принципиальным). Как правило, это происходит в начале жизни (детство и молодость) или в период зрелости — после того, как дети выросли. На другом этапе (в средней части жизни) надо уделять больше внимания материальному (построить дом, обеспечить семью).

Но каким бы ни был жизненный этап, важно иметь цель: **достижение Божественной Любви, жизнь «здесь и сейчас» и избавление от эгоизма —** чтобы это стало нашим главным желанием, сознательным и подсознательным устремлением.

В разных религиях и духовных школах эта схема трактуется разными словами. **В классическом ведантизме, например, эта схема объясняется просветленными Мастерами следующим образом:**

Иногда эти отклонения — левые и правые — становятся крыльями, а иногда — гирями, тянущими нас в глубокую пропасть.

Просто устремления к Любви и поклонения Богу недостаточно, если мы не служим миру и не работаем ради блага всех живых существ, если мы привязаны к плодам своей деятельности и ожидаем похвалы или материальной награды. Когда мы не можем жертвовать свое время, средства и энергию нуждающимся, левая часть превращается в гирю и тянет нас вниз.

Но если мы с энтузиазмом выполняем свой долг перед семьей, обществом и духовным наставником, *без-корыстно* служим всем живым существам, начиная с близких, если мы не привязаны к плодам своего труда и задействуем все, что имеем, для служения другим, то даже огромное имущество и средства превратятся в левое крыло, мощно двигающее нас к Источнику подлинной Любви и Гармонии.

Правая часть («духовная») превращается в гирю, если от духовных практик у нас растет гордыня, привязанности, включая привязанность к своей религии (моя религия лучшая и единственная, а все другие духовные Пути — от демонов или «не наши»). Ум становится более ***бес-покойным.***

Но если благодаря духовным практикам человек становится смиренным, он трансформируется в личность умиротворенную, живущую здесь и сейчас, видящую во всем Божественную Волю, Бога во всех живых существах и обстоятельствах. Уменьшаются (а со временем и сходят на нет) привязанности и зависимости, растворяются страхи, все виды напряжений и стрессов — правая часть превращается в другое мощное крыло, и личность становится Святым Человеком, Просветленным. Все увеличивающееся блаженство становится Его естественным состоянием — Состоянием полного Присутствия в настоящем моменте. Человек достигает конечной цели — Восстанавливает единство с Богом и становится воплощением Божественной Любви и Гармонии.

Если посмотреть на жизнь Святых и тех, кто быстро достиг Подлинного Совершенства, то мы увидим, что у них было:

1. Сильнейшее устремление к Богу — вначале сильное желание, а потом и сильная Любовь к Богу.

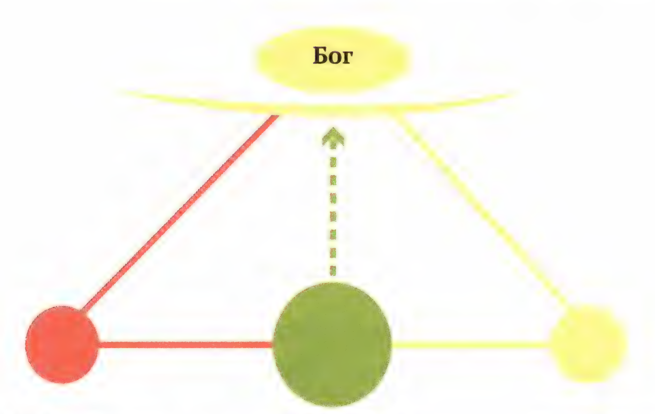
2. Они много служили *без-корыстно*, на благо всех живых существ, были очень активны. И даже если прожили короткую жизнь, то они успели сделать множество по-настоящему добрых дел.

3. Они видели Бога во всех живых существах и во всем (например, мать Тереза в каждом человеке видела Христа). Полностью полагались и доверяли Божественной Высшей Воле и видели Ее во всех событиях. У них не было привязанностей, и поэтому они были *без-страшны*. Они осознали, что они — есть Душа, полная вечности, знания и блаженства.

Примеры таких Личностей: Святой Франциск, Мать Тереза, Серафим Саровский, Шанкара Ачарья, Шивананда Свами. Сильное устремление к Богу у них было либо с детства, либо пробудилось после чтения Священных Писаний или общения с возвышенной душой. И это стало их главным устремлением в жизни.

Они все тяжело и много трудились, в первую очередь — ради бедных, больных, материально и духовно обездоленных людей: много часов ежедневно на протяжении лет. Но никогда не гордились этим, а благодарили за возможность служить и помогать.

Они осознавали себя Вечной Душой, временно воплотившейся в этом бренном мире, к которому они не имеют никакого отношения. Любой, кто с ними соприкасался, ощущал, что попал в эпицентр любви, сострадания, *без-корыстия* и смирения.



ПУТЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- *Без-корыстная* деятельность на благо всех живых существ, ради удовлетворения Всевышнего или/и духовного наставника.
- Служение миру без привязанности к плодам своего труда.
- Карма-йога

ПУТЬ ЛЮБВИ

- Воссоединение, устремление к Всевышнему через Божественную Любовь.
- Любовь к Богу, к тому образу Бога или воплощению его, который нам ближе (Иисус, Аллах, Кришна, Будда, Рама, Божественная Мать и другие).
- Бхакти-йога

ПУТЬ МУДРОСТИ

- Отречение от мира, отсутствие привязанностей и зависимостей в этом мире.
- Видение Бога во всех живых существах.
- Осознание себя частью Бога — вечной духовной душой.
- Гьяни-йога

Обратите внимание, что «Гьяни» переводится как «знание, мудрость» — это не накопленная информация, а глубокое духовное осознание и практическое применение этих Высших истин в жизни.

Мудрецы и материальное

Возникает вопрос: как духовные искатели, которые уходили в монастыри и пещеры для молитв и не занимались никакой деятельностью, достигли просветления без левого (материального) крыла?

Правда в том, что у них было и очень хорошо работало левое крыло. Присмотритесь внимательно:

1. Те, кто уходили в монастыри, должны были там много работать.

2. Те же, кто на время посвящал себя уединенной молитве или медитации, выполняли работу как часть духовной практики, цель которой — избавиться от эгоизма, привязанностей, успокоить ум и страсти, стать смиренным. Они понимали, что без этого их служение миру не будет полезным и едва ли удовлетворит Бога и их наставника.

3. Во многих традициях отречение от мира должно происходить в конце жизни, когда человек уже немощен и проводит свои последние дни не в доме престарелых, а в молитвах и медитации. Очень важно, как мы заканчиваем свою жизнь: на каком уровне развития и какие желания нами движут в этот момент. Этим и определяется наша следующая жизнь.

4. Даже те, кто много уединенно молился и медитировал, совершали это как жертвоприношение. Например, в буддизме, особенно северном направлении, все медитации, молитвы и чтение мантр духовный искатель должен выполнять ради блага всех живых существ, жертвовать все плоды своей духовной деятельности живым существам.

5. Все мы должны посвящать какое-то время молитве и медитации по многим причинам — хотя бы для того, чтобы не забыть, ради чего и кого мы это делаем. У кого-то может это занимать часть времени дня, у кого-то — несколько лет, а у кого-то даже часть жизни. Людей, чье предназначение — всю жизнь медитировать в уединении, сейчас очень мало. Но благодаря волнам их чистой энергии повышается уровень вибраций во всем мире. И это порой останавливает страшные катастрофы и дает неосознанный толчок обычным людям повышать свой уровень сознания.

Были и такие, кто делал это из эгоистических мотивов: чтобы избавиться от страданий и болезней, сбежать от обязанностей в миру, доказать что-то другим, а кто-то — ради обретения мистических способностей. Некоторые поступали так потому, что так сказал их учитель.

Но если в результате духовной практики и аскез у них увеличивались не смирение и *без-корыстие*, а наоборот, гордыня и жестокость в сердце — для них правое крыло превращалось в очень большую и тяжелую гирю. И они да, начинали свое падение. Хотя многие из них, ведомые гордыней и чувством превосходства, создавали религиозные и благотворительные организации,

секты, делали все, чтобы стать известными гуру, целителями, общественными деятелями — и какое-то время даже могли быть внешне успешными.

Без-корыстие и спасатели

Есть люди, которые отдают себя другим, но не умеют выстраивать границы между жизнью своей и чужой, начинают жить жизнями других. Как итог — много болеют, а со стороны «осчастливленных» получают только претензии. У самого же «спасителя» появляются раздражение и озлобленность. Почему так происходит?

Если у человека вместо сострадания жалость, желание получить что-то взамен или доказать; если у него привычка неосознанно бежать и спасать, заслышав просьбу, то именно такие эгоистичные мотивы несут в себе разрушающую энергию как для исполнителя, так и для «осчастливленных». В этом случае гордыня обоих только увеличится.

Страстно бросаясь спасать других, человек вначале забывает о себе, а позднее маятник качается в другую сторону: он, опустошенный и озлобленный, оставляет спасение других и уходит в другую крайность — заботу о себе, если не осознает своей ошибки.

Очень важно относиться к себе так же, как к другому, осознавать, что вы оба — части Бога. Заботясь о себе, делайте это как служение Богу, становитесь счастливыми, гармоничными и здоровыми людьми, чтобы служить другим еще лучше.

Согласитесь, несчастный человек сможет сделать мало хорошего. Но если вы от души посвящаете себя Богу и служению Ему, или служите всем живым существам, видя в них Бога, то такая помощь будет принята и принесет только благо всем сторонам.

Признаки по-настоящему духовно продвинутой личности

Что нужно, чтобы достичь подлинной духовности? Что значит быть в центре нашей схемы? Чтобы проиллюстрировать, расскажу притчу.

Однажды ученик спросил у своего гуру:

— Почтенный, когда я познаю Бога?

— Пойдем со мной, — сказал гуру, — и я все тебе объясню.

Он привел ученика к озеру и зашел вместе с ним в воду по шею. Внезапно гуру схватил ученика за голову и погрузил ее в воду. Когда через минуту гуру отпустил ученика, тот мгновенно поднял голову над водой и начал жадно ловить ртом воздух.

Гуру спросил его:

— Что ты чувствовал, когда находился под водой?

— Я думал, что умру без воздуха, и мне очень хотелось вдохнуть полной грудью.

Учитель кивнул головой и сказал:

— Когда ты начнешь жаждать Господа так же, как хотел вдохнуть под водой, знай, что вскоре ты увидишь Его.

На уровне души самое важное — обладать очень сильным устремлением к Богу, а все остальное Вселенная устроит. В Бхагавад-Гите говорится, что в материальном мире все действия совершаются тремя гунами (энергиями, качествами) материальной природы. От нас зависит только, какое направление выбрать. А дальше уже включается карма, влияние материальной энергии, наши подсознательные программы.

Человек может вести активную жизнь или/и молиться, соблюдать все религиозные ритуалы, но если у него внутри нет огромного желания Безусловной Любви — он не идет к Богу. Как показано на схеме, он уходит либо вправо, либо влево, в пределах материального мира. А значит, эгоизм только увеличивается.

Смирение

Еще один показатель личности, идущей по Подлинному Духовному Пути — Подлинное смирения: **умение видеть Бога во всем, везде, во всех.**

Обиды и претензии появляются тогда, когда мы *не видим* Учителя в человеке, который нас обижает или хвалит. У этого мира, у всех обстоятельств в нашей жизни, у всех людей и живых существ есть только одно предназначение — помочь нам приблизиться к Божественному, к нашему естественному состоянию Любящего присутствия.

Эго же, наоборот, наделяет

нас гордыней и разделением всех живых существ на друзей (тех, кто хвалит нас и дает материальные блага) и врагов (тех, кто причиняет нам физические или ментальные страдания) — именно их наше эго считает существами от дьявола.

Но когда мы видим во всем Бога, легче жить, не тратится 95-99% тонкой энергии на разбор: за что, кто виноват, за что мне это, как отомстить и пр. Появляется другой правильный вопрос: «Для чего мне это?»

Развитие на четырех уровнях

Человек может быть здоров и счастлив, если он гармонично развивается на четырех уровнях:

- физическом;
- социальном;
- интеллектуальном;
- духовном.

Чтобы бы развиваться гармонично, важно правильно развивать Духовный уровень (Подлинную Духовность). Если мы этого не делаем, то рано или поздно остальные уровни перестанут получать энергию и начнут приносить нам большие страдания.

1. Духовный уровень

Самый важный, основной, базовый уровень. Он источник Высшей неиссякаемой энергии. Он основной потому что, если здесь есть какой-либо изъян, то он проявится на более низких уровнях в десятки и сотни раз

Что означает подлинная духовность, или «золотая» середина в центре схемы?

Духовный уровень происходит от слова Душа. Качества Души:

1. Безусловная Любовь. Можно сказать, что душа и есть Любовь.
2. Вечность.
3. Знание.
4. Блаженство.
5. Состояние присутствия «здесь и сейчас», нахождение за рамками времени и пространства, которые относятся к категориям материального мира.
6. Служение Единому Целому, Богу.
7. Смирение, которое проявляется прежде всего в полном всеприятии всего и всех благодаря видению Воли Бога во всем и во всех.

Если мы подлинно хотим продвинуться на Духовном уровне, для этого должно быть сильнейшее устремление к Божественной Любви, максимальное пребывание в настоящем моменте, состояние присутствия «здесь и сейчас», *без-корыстное* служение, забота, отдача без ожидания чего-то взамен.

Природа Духа — это *без-корыстие* и подлинный альтруизм. *Без-корыстное* служение, *без-корыстная* деятельность на благо всех живых существ — это кислород для Души. Благодаря этому мы можем Быть Любовью, а это значит — Жить. Все остальное — иллюзия.

Если эти вещи отсутствуют в нашей жизни, мы становимся напряженными и несчастными. *Без-корыстно* слу-



- Безусловная Любовь
- Жизнь «Здесь и Сейчас»
- *Без-корыстное* служение
- Служение Богу

жить нам мешает эгоизм, природой которого является потребительство, беспокойный ум, ожидание плодов и результатов деятельности.

Вы говорите человеку: **«Я тебя люблю», — и это автоматически означает: «Я готов тебе служить, жертвовать, отдавать больше, чем получаю».** В современном мире люди говорят эти слова от эго, и они означают «я тебя хочу», «ты доставляешь наслаждения моим чувствам, уму». А нужно жить так, чтобы сказать эти слова Любому живому существу, поскольку каждый есть часть Бога. По-настоящему духовная личность стремится к постоянному состоянию Слуги всех живых существ. Тогда и жить становится легко. Еще более высокое положение — это быть слугой такого слуги.

сильнее. Маленький изъян на Духовном уровне разрушает ментальное здоровье, а потом и физическое, и наоборот.

ЛЮБИ И БУДЬ ЗДОРОВ!

Согласно Аюрведе, **первый шаг к болезням начинается с увеличения корысти и эгоизма,** то есть с проблем на духовном уровне. Это приводит к ментальным беспокойствам, напряжению в уме и теле, нарушению гомеостаза и обмена веществ и, как следствие, ко всем видам болезней. Но благодаря правильному духовному развитию приходит внутреннее умиротворение — ум успокаивается, гомеостаз в теле восстанавливается. В результате получаем здоровье на **физическом уровне.**

Увеличение Саттва-гуны (энергии благости) приводит к уменьшению эгоизма и гордыни. Мы можем прогрессировать на Духовном уровне только тогда, если в нашей жизни доминирует гуна Благости. В моей книге «Три энергии» подробно рассказано о влиянии гун на нашу жизнь и о том, как увеличить гуну Благости.

2. Любовь и социальный успех

Следующий уровень — социальный. Это более высокий уровень, и несчастья на этом уровне причиняют еще больше страданий и нам, и окружающим. Социальный уровень важен тем, что на нем определяется, насколько правильно человек может выстраивать отношения с другими. **Любовь проявляется в отношениях. Если из отношений уходит любовь, они превращаются в ад.**

Например, человек не проходит обиду (обижается) — ему дается предательство. Если он (она) не проходит правильно внутренне и внешне предательства — даются болезни и тяжелые удары судьбы. Но духовно развитый человек не обижается и тем самым не включает всю эту цепочку.

Любовь — это не материальное качество, а духовное. А дух неисчерпаем, всепроникающ и вечен. В материальном мире все энергии конечны как в грубой, так и в тонкой материи. Но есть одна, которая служит источником всех миров и вообще всего, которая поддерживает все и всех, все соединяет — это энергия Божественной Любви.

Когда мы ставим отношения (любовь) на второе место, а на первое — деньги и работу, то теряем и отношения, и Любовь. Это касается не только отношений, но и любой другой сферы деятельности. Все, что ставим выше Божественной Любви, чему придаем значение бóльшее, чем Божественной Любви, от чего начинаем зависеть и к чему привязываемся, — мы теряем. Потому что все это делает нас зависимыми и несчастными.

Мы имеем право обладать только тем, что не боимся потерять.

БЕЗ ЛЮБВИ НЕЛЬЗЯ БЫТЬ БОГ-АТЫМ

Психологи, маркетологи и бизнес-тренеры уже пришли к выводу, что любовь нужна даже для зарабатывания денег и управления бизнесом.

Если в душе нет любви, человек пропитывается страхом и жадностью — главными врагами успехов во всем.

Если вы не относитесь к деньгам с любовью, они от вас уходят. Но любовь к деньгам — это не страстное желание ими обладать. Относиться к ним с любовью — то есть видеть в них Божественную энергию. Не привязываться к ним, не гордиться, если у вас их больше, чем у других, а если меньше, то не завидовать тем, у кого их больше. Любить деньги означает относиться к ним с уважением.

Один из переводов **Артхи** или **Артхашастры** (раздела Вед, посвященного богатству) — **«процветание». Бог-атство** — это изобилие от Бога. Согласно позиции древних мудрецов, мы нищие, потому что у нас нет процветания, проявленного в том, что мы:

1. Едим здоровую, чистую, полезную пищу, которая дает нам прану, жизненную энергию, благодаря которой наш ум спокоен, а наше тело приносит нам счастье.

2. Дышим чистым воздухом.

3. Поддерживаем хорошие отношения с близкими, у нас есть семья и друзья.

4. Живем в просторном доме, который построен согласно Васту-шастре (законам природы). Наслаждаемся прекрасными видами из окна.

Чтобы заработать, люди переезжают в большие города, у них появляются деньги. Но гарантируют ли деньги здоровую полезную пищу, чистый воздух, хорошее

жилье и долголетие? Может, сердечные отношения с другими людьми? Едва ли...

Нельзя переоценить важность семьи. Чем сильнее человек наполняется любовью, тем глубже понимает важность семьи и семейных ценностей. Чем сильнее в обществе эгоизм и потребительство, тем хуже в нем отношение к семье и семейным ценностям.

От семьи может отречься только человек, который на 100% решил посвятить себя Богу — уйти в монастырь. Но это должно быть осознанное решение, а не бегство от проблем. Почти во всех традициях женщинам отречение не рекомендуют вообще или рекомендуют только во второй половине жизни. А в наш век — и мужчинам, да и то, как правило, в старости.

3. Интеллектуальный уровень

Когда на интеллектуальном уровне уходит любовь, человек катится в ад (становится более эгоистичным, в том числе и потому, что усиливается гордыня).

Интеллекта есть два: **внутренний** и **внешний.**

Внешний интеллект направлен вовне. Он пытается познать материальный мир и то, как его можно использовать. Интеллект западного человека — познать природу и ее законы через внешние признаки. На этом уровне достижениями считаются:

- открытие новых законов, изобретения, которые улучшают материальную жизнь, дают больше комфорта;
- прочтение и изучение большего количества материалов, книг, получение дипломов;
- построение своей жизни таким образом, чтобы больше получать и меньше отдавать, использовать других людей.

Более подробно это описывается в замечательной **книге профессора Д. Фроули «Аюрведа и Ум».**

Но есть и **внутренний, духовный интеллект,** который направлен вовнутрь. На этом уровне человек понимает, что знания открываются изнутри и спускаются через Учителей. **Чтобы пришли знания, нужно смирение, уважение к Учителям, служение Им, осознанная жизнь и спокойный ум.**

Если человек одухотворяет свой интеллект пониманием главной цели жизни — Божественной Любви — ему открываются все законы. Интеллектуальный уровень характеризуется тем, что человек знает, зачем он живет. Обладать слабым интеллектом — все равно что плыть по морю на корабле без штурвала. Веды говорят, что разум должен быть одухотворен. Так мы можем достигнуть всего, чего захотим, мы можем отличать вечное — Сат от Асат — временного.

Когда мы поднимаемся на Духовный уровень, проблемы физического, социального и интеллектуального уровней решаются очень легко. Если ваш мотив — приближение к Божественной Любви и помощь в этом другим, то воздух, которым все дышат и болеют, для вас становится лечебным, независимо от того, где вы живете.

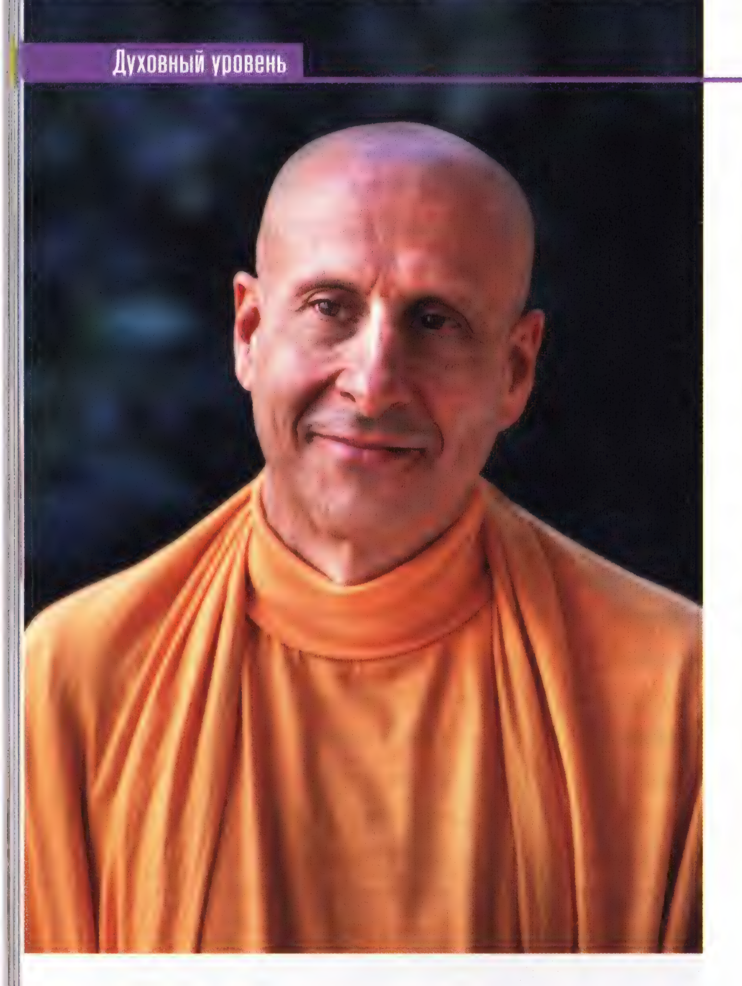
Каковы же качества характера человека, идущего по подлинному духовному Пути? На этот вопрос ответ был дан 5 тыс. лет назад.

Итак, только найдя баланс между материальной и духовной сферами жизни, а также гармонично развиваясь на всех четырех уровнях нашей проявленности, мы можем обеспечить себе долгую, здоровую, счастливую и полную Любви жизнь. Мы должны приложить к этому все свои силы, потому что гармония и есть наша цель — гармония как проявление Великой Божественной Любви.

Рами Блект

Всевышний сказал:
«Бесстрашие, очищение своего существования, развитие духовного знания, благотворительность, самообладание, принесение жертв, изучение Вед (от редакции: или других откровений, данных Богом или просветленными мудрецами), аскетизм, простота, неприменение насилия, правдивость, свобода от гнева, самоотречение, спокойствие, нежелание искать несовершенства в других, сострадание ко всем живым существам, свобода от алчности, доброжелательность, скромность, стойкая решимость, энергичность, всепрощение, сила духа, чистота и свобода от зависти и от стремления к славе — все эти трансцендентные качества присущи праведным людям, наделенным Божественной природой».

Бхагавад-Гита, гл. 16.



Как и во многих других духовных автобиографиях, внешние события и детали оказываются фоном для внутреннего поиска Радханатха Свами. Во время своего путешествия, автор становится смиренным, учится быть нищим, проходит через серию испытаний, которые толкают его к тому, чтобы жить только одной верой. Но как и любой паломник, он не осознаёт всего этого пока находится в пути, — только оглядываясь назад он видит, как всё это время Бог тихо и настойчиво вёл его к Себе.

Фрэнсис Клуни, американский теолог и религиовед, католический священник, профессор сравнительной теологии Гарвардского института богословия.

Жизнь необычного современного Святого

Радханатх Свами

В 19 лет, он бросил вызов комфортной жизни обывателя и отправился в весьма длинное, полное опасностей путешествие в поисках смысла жизни. Это очень увлекательная и абсолютно невероятная история, наполненная глубокими реализациями и мощным духовным опытом.

Кто нашел себя и свой смысл жизни, кто ответил себе на многие вопросы — к тем идут за советами. Такие люди делятся своей мудростью и спокойствием.

Но те, кто нашли Бога, ответили, наверное, на все вопросы мироздания. Их называют святыми. **Святость — это следование по своему пути и поиск Бога.** Святые делятся Божественной Любовью. Их уровень сознания — надличностный.

Но люди, когда слышат слова «святой человек», часто имеют в виду старцев или просветленных, живших сотни лет назад, и при этом крайне редко помышляют в таком контексте о своих современниках. Хотя общеизвестно, что в каждой религии были и есть святые, которые не жалели своей жизни ради обретения любви к Богу и жертвовали собой ради блага других. Именно о таком человеке хочется рассказать одну удивительную историю...

Святой современности

Радханатх Свами — Великий Духовный учитель, отреченный монах (санньяси), представитель одного из самых древних течений ведантизма — вайшнавизма. Проповедуя послание мира и любви, он встречался с президентами Индии, США, африканских стран, с лордами Парламента Великобритании, бизнесменами с Уолл-стрит, звездами кино и миллионами простых людей.

Председатель Парламента Великобритании после встречи с ним заявил следующее:

«Это была лучшая речь, которую слышали эти стены за все времена».

О чем же он говорил в этой речи?

Он рассказал коротко о своей жизни и поиске себя, о смысле жизни и встречах, благодаря которым он нашел то, что искал.

Радханатх Свами описал свою жизнь в книге-бестселлере «Путешествие домой».

Это строки из отзыва о книге всемирно известного учителя йоги Б.К.С. Айенгара: «Он с такой решимостью искал истину, что в конце концов встретился лицом к лицу со своей душой».

Биография

Радханатх Свами (Ричард Славин) родился 7 декабря 1950 года в пригороде Чикаго (США), в семье обеспеченных американских евреев, предки которых эмигрировали в США из России и Украины.

Родители воспитывали своих детей (кроме Ричарда в семье было еще двое братьев) в духе благодарности и искренности стараний независимо от полученного результата.

С детства Ричарду нравилось ставить перед собой сложные цели и достигать их. Он мог добиться любой стипендии или гранта, стоило ему только захотеть.

Он был одним из лучших борцов в школьной спортивной секции. Благодаря своей цепкости он получил прозвище Манк — обезьяна. И тренер ставил на него в соревнованиях, говоря, что если Манк разъярится, он любого уложит на лопатки. В очередной схватке на соревнованиях он за несколько секунд уложил соперника на лопатки, но получил тяжелый перелом ключицы. О борьбе пришлось забыть как минимум на время. Тем более что в глубине сердца Ричард был этому рад. Он не хотел причинять страдания другим. И только из-за переживаний за команду не мог уйти из спорта.



С британскими политиками в Парламенте



Выступление Радханатха Свами в Парламенте Великобритании

> Святость — это следование по своему пути и поиск Бога.

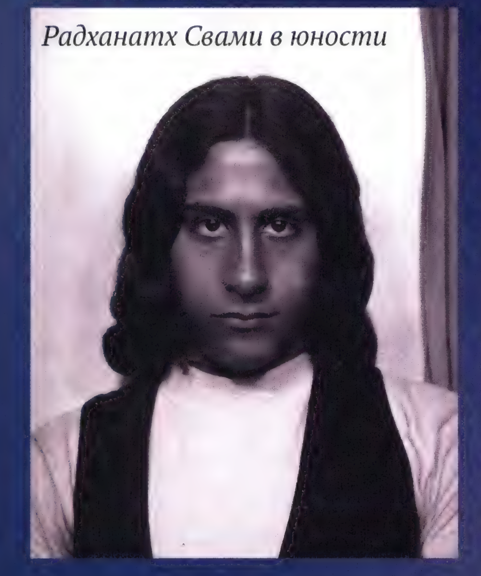
Уже в 15 лет он начал задумываться о смысле жизни — более высоком, чем богатство, положение в обществе и мимолетные увлечения.

Пытаясь найти ответы на свои вопросы, он подвергал сомнению самые основы той жизни, которой жило большинство людей, его окружавших.

Ища свое предназначение, он горячо сочувствовал Мартину Лютеру Кингу-младшему и его движению за гражданские права, зачитывался книгами о социальных реформах.

После смерти его друга в автокатастрофе Ричард всерьез задумался о том, кто он и для чего живет.

Когда ему исполнилось 19 лет, он бросил вызов комфортной жизни обывателя и оставил дом в поисках смысла жизни. В протестах против ценностей и образа жизни большинства он столкнулся с ненавистью и понял, что ненавидеть тех, кто ненавидит его — значит болеть тем же недугом. Поэтому он захотел разрушить преграды,


Радханатх Свами в юности

разделявшие людей, и открыть для себя потаенную суть всех религий, познать единство Бога.

Без гроша в кармане он отправился в Европу, где искренне искал ответы на свои вопросы. Он посещал храмы, соборы, мечети, синагоги и молился, чтобы ему был указан его путь.

Однажды в Италии, в самом центре Флоренции — кафедральном соборе Санта-Мария-дель-Фьоре — ***он почувствовал в сердце непреодолимое желание воссоединиться с Высшим. И в этом духовном переживании он выбрал для себя дорогу, ведущую к духовной цели. И осознал, что уже никогда не повернет вспять.***

Тем же вечером он повстречался с прекрасной девушкой из Швейцарии, которая очаровала его. И это было взаимно. И что было поразительно, она также искала путь к Богу. Она попросила молодого искателя взять ее в спутницы, чтобы идти в этом поиске вместе.

Несколько часов назад Ричард воспринял бы это как награду в своей жизни.

Из книги «Путешествие домой»:

— «Способен ли я отказаться от земной любви? Глядя на звезды, я думал о католических святых, тибетских ламах и индийских йогах. Все они отрекались от мира ради просветления. Они отказались от всех радостей жизни во имя безраздельной преданности Богу. Я страстно желал последовать их примеру, хотя понимал, что для меня это будет очень нелегко. И все же, уповая на Божью помощь, я решил попробовать хотя бы какое-то время побыть монахом».

Сила этого желания помогла ему преодолеть тысячи километров. И однажды, уже во время медитации в пещере на острове Крит, внутренний голос сказал ему: «Отправляйся в Индию». Ему показалось, что он даже услышал этот голос в пещере.

После медитации Ричард вернулся к подножию горы, где встретился с другом, который также вернулся с медитации. Тот радостно сообщил ему, что четко слышал голос свыше, рекомендовавший ему идти в Израиль.

С Далай-ламой

Друзья тепло попрощались, и на какое-то время их дороги разошлись. Они случайно встретились только через несколько лет в горах Тибета (подробнее об этом написано в биографической книге Радханатха Свами «Путешествие домой»).

Когда было решено отправиться в Индию, у Ричарда совсем не было денег, и он даже не представлял себе, чего ждать от такого путешествия. Однако он был уверен, что голос, прозвучавший внутри, был голосом Бога.

В этом путешествии, похожем на приключенческий фильм, он не раз оказывался на краю жизни и смерти. Жизнь сводила

Уже в 15 лет он начал задумываться о смысле жизни — более высоком, чем богатство, положение в обществе и мимолетные увлечения.

его с разными людьми — попутчиками, которые иногда становились его друзьями. В охваченных холерой стамбульских трущобах их преследовали бандиты, но в другой части Турции незнакомая семья дала ему кров и еду. В общении с разными людьми молодой искатель познавал культуру и традиции разных народов и наций, ища ответы на свои вопросы. Его восприятие реальности менялось вместе с опытом, который он накапливал в этом путешествии.

Еще совсем юношей он пересек автостопом Грецию, Турцию, Иран, Афганистан, Пакистан и ценой невероятных усилий, с риском для жизни он добрался до границы с Индией.

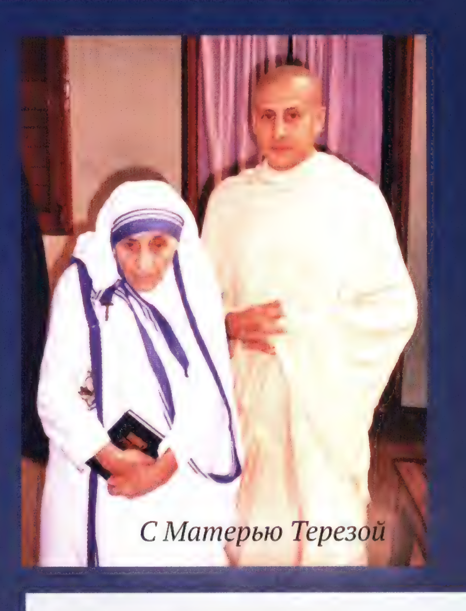
Когда Ричард, едва живой, очень усталый, наконец достиг границы Индии, преодолев много смертельных опасностей, пограничница грубо отказала ему в пропуске в страну его мечты. Отказ о въезде в Индию был мотивирован тем, что у него не было достаточно денег. Юноша молился Богу своими словами всю ночь. На следующее утро он вновь приблизился к пограничному переходу, где дежурил уже другой пограничник. Ричард обратился к нему с просьбой: «Прошу вас, будьте снисходительны ко мне! Я обещаю, что когда-нибудь принесу индийцам пользу. Поверьте, сэр, я еще пригожусь вашей стране. Пожалуйста, дайте мне шанс». И чиновник благословил его: «Иногда нужно прислушиваться к голосу сердца. Я верю тебе!»


С президентом Индии

Спустя несколько десятков лет Ричард выполнил свое обещание. (об этом ниже).

Тогда, в Индии, Ричард решил, что пока у него не появится непреклонная вера в то, что он может посвятить свою жизнь только одному пути и одному учителю, он будет оставаться

«Духовная практика нужна, чтобы понять, что мы не тело, не ум и не эго, а вечная душа. Духовная жизнь — это поиск Бога и божественного начала в самом себе. Только так можно обрести умиротворение».


С Матерью Терезой

Из книги:

«..Мы судим об окружающих только по внешним признакам и склонны видеть в них одни недостатки. Но если присмотреться повнимательнее, то мы увидим, что природа человека подобна ковру, сотканному из миллионов нитей. Недостатки и изъяны людей зачастую вызваны стечением обстоятельств — психологической реакцией на эмоциональные раны, насилие и отторжение от общества, разочарование, незащищенность, страдания, унижения или болезни...

...Если мы поймем, чем вызваны черты характера другого человека, которые нам не нравятся, то вместо ненависти проникнемся к нему состраданием.

Говорится же, что каждая душа изначально безгрешна.

Святой не приемлет греха, но любит больного».

странствующим искателем истины.

И начал свой путь с Гималаев.

Он дал обет на месяц медитировать каждый день на берегу Ганга с утра и до вечера, ел только одну морковку в день, которую ему подавал продавец, когда он возвращался с медитации. Он получал свой опыт в общении со многими известными и неизвестными святыми, с которыми сводила его жизнь.

Суровый аскет Кайлаш-баба (который медитировал среди ядовитых змей и голодных тигров, бродивших поблизости) научил его непростой науке выживания странствующего отшельника. Он преподал важные уроки о том, как с почтением относиться не только к священным рекам, храмам, деревьям, солнцу, луне и священному огню, но также и к диким зверям, змеям, скорпионам — видеть душу в сердцах ядовитых змей и уважать их, не посягая на их жизненное пространство.

Со временем он стал понимать, что вести жизнь садху (отреченного отшельника) — очень непростое испытание: необходимо было терпеть зимние холода, не имея теплой одежды. Его ложем была холодная земля на берегу реки, а крышей над головой служили кроны деревьев или своды пещер. И днем и ночью он был беззащитен перед насекомыми и дикими зверями, а в случае болезни ему не на кого было рассчитывать. Но самым тяжелым испытанием оказалось полное одиночество. Однако и это его не останавливало.

«...В человеческой жизни, — думал он, — есть другое, куда более высокое предназначение».

На пути ему попадались разные люди, которые привели его ко многим откровениям на основе собственного опыта.

Он подружился с мистиком Балашива-йоги, который демонстрировал сверхспособности йоги — сиддхи. И получил от него наставление:

«Духовная практика нужна, чтобы понять, что мы не тело, не ум и не эго, а вечная душа. Духовная жизнь — это поиск Бога и божественного начала в самом себе. Только так можно обрести умиротворение».

Он увидел дружбу и искренность в общине аскетов и мистиков Нагов, познающих Бога через предельный аскетизм, для которых левитация была обычным делом.

Эти четыре месяца, проведенные в Гималаях, научили его очень многому. ***Но теперь ему стало очевидно, что все подобные достижения бессмысленны и ничтожны, если не связаны с поисками Бога.***

Цитаты из книги:

«Через свою духовную практику, через преданность Богу я пришел к пониманию, что для сохранения любви в отношениях требуются такие качества, как способность прощать, умение слушать, терпение, благодарность и смирение. Чтобы взрастить в себе смирение, надо в первую очередь научиться принимать других такими, какие они есть, не обращая внимания на различия. ...Каждый из нас — дитя Бога. Бог любит всех своих детей. Если я хочу полюбить Бога, мне нужно научиться любить тех, кого любит Он».

«Просветление нужно искать в собственном уме, наблюдая за его работой. Оно приходит благодаря созерцанию, а не благодаря интеллектуальному анализу или логическим умозаключениям».

«Зачем откладывать поиски смысла жизни на потом? Сейчас — самое время».

«Полюбить — значит отдать свое сердце, — думал я. Истинная любовь должна быть самоотверженной и бескорыстной».

Ненавидеть тех, кто ненавидел меня, — значит болеть тем же недугом.

Он искал что-то гораздо бо́льшее.

Тогда молодой садху отправился на родину Будды и познакомился с различными духовными практиками в традициях дзен-буддизма и буддизма, изучал и практиковал медитацию Випассана.

В странствиях в поисках себя и истины его благословляли многие святые. Мать Тереза поведала ему о самом большом голоде — голоде человеческого сердца. Он получил радушный прием от Далай-ламы. И наставления от Анандамайи Ма (прим. ред. — Великая Святая Индии).

Он прошел многочисленные испытания на своем пути. Однажды, когда он решил переплыть Ганг, его чуть не поглотили зыбучие пески, а спустя несколько минут, его тело шло на дно реки, и он прощался с жизнью.

И во всех испытаниях, когда он чувствовал себя бессильным, он полагался на Бога. Учился черпать радость внутри себя и стремился вести простую жизнь.

Великие и известные Учителя, с которыми его сводила жизнь, видя его решимость и преданность Истине, предлагали ему посвящение в ученики. Но Ричард хранил в сердце обет — когда он искренне поймет, кто его учитель и каков его путь, он примет посвящение на всю жизнь.

Однажды он попал на родину бхакти-йоги — город Вриндаван, где узнал о разных проявлениях Божественной Любви. Она проливала свет на множество вопросов, пленила его сердце и заворожила ум.

И здесь он проходил свои уроки и испытания, как будто Господь готовил его к чему-то важному.

Именно во Вриндаване он встретил вновь своего учителя — Бхактиведанту Свами Прабхупаду, с которым познакомился еще раньше, в Бомбее (Мумбаи).

Получив от Гуру посвящение в духовную традицию и духовное имя — Радханатха Дас, он вернулся в США. Он смиренно жил на ферме последователей вайшнавизма, выполняя любую работу, которую ему поручали, усиленно медитируя, молясь и изучая древние науки.

> Сам Радханатх Свами все годы живет в маленькой скромной комнате, почти не пользуется Интернетом, очень мало и аскетично ест, не использует люксовые вещи. Все, что ему жертвуют, он отдает на служение другим.

В 31 год он принял полностью отреченный уклад жизни (санньяси). В общине, где он жил, обнаружились факты о том, что один из ее лидеров возгордился и стал совершать откровенно греховные действия. Радханатх Свами, никого не осуждая, тихо уехал и поселился в Индии, в Бомбее, где поначалу жил практически на улице. Но непрестанно проповедовал, служил бедным и больным.

> Мать Тереза поведала ему о самом большом голоде — голоде человеческого сердца.

Через несколько лет вокруг него образовался большой ашрам, храм. Все монахи, которые жили в его ашраме, имели минимум одно высшее образование, многие из них были молодыми учеными, оставившими перспективные должности в США, чтобы посвятить свою жизнь Богу. Чтобы жить как монаху в его ашраме даже короткое время, нужно было пройти строгий экзамен.

Тысячи тысяч молодых студентов благодаря Радханатху Свами отказались от греховной жизни. Его община, насчитывающая к началу 1990-х десятки тысяч людей, была очень редким в наше время образцом любви, духа уважения и служения.

Один из принципов общины Радханатха Свами: используйте в служении Богу свои таланты, способности и желания, а не то, что нужно общине или ашраму (если не происходит чего-то экстраординарного).

Сейчас Радханатх Свами — духовный учитель, общественный деятель, посол мира. Он читает лекции в крупнейших университетах мира: Гарвардском, Колумбийском, Вашинг-тонском, Принстонском, Кэмбриджском, Делийском, Мумбайском и многих других.

Деятельность Радханатха Свами

«За эти годы я понял одну важную вещь: если наша жизнь будет проникнута преданностью Богу, то, где бы мы ни жили — в святом месте в Индии или в густонаселенном городе Америки — мы везде будем ощущать себя дома».
В 1986 году Радханатх Свами поселился в Индии. В качестве служения своему гуру и народу Индии он помог построить несколько храмов и ашрамов, основал несколько школ, большой благотворительный госпиталь, приют для детей-сирот и ферму, где сельское хозяйство ведется без нарушения экологии и убийства коров.

Участвовал в строительстве нескольких больниц, ежегодно принимает участие в организации специального лагеря глазной хирургии во Вриндаване, где проводятся 600-700 операций в год по устранению катаракты.

Под его покровительством с целью распространения универсальных общечеловеческих ценностей и идеалов в многочисленных школах и 30 колледжах Бомбея и его окрестностей проходят специальные курсы для детей и студентов разных национальностей и вер.

Ежедневно миссия Радханатха Свами кормит 250 тыс. голодных детей Бомбея!

Сам Радханатх Свами все годы живет в маленькой скромной комнате, почти не пользуется интернетом, очень мало и аскетично ест, не использует люксовые вещи. Все, что ему жертвуют, он отдает на служение другим.

Все Учителя, которых встретил Радханатх Свами, дали ему самое важное образование — умение любить, сострадать и в любых ситуациях оставаться самим собой.



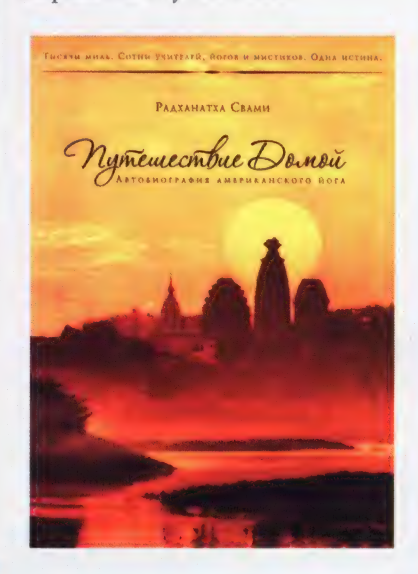
Ежедневно миссия Радханатха Свами кормит 250 тыс. голодных детей Бомбея (Мумбая)!

Благодаря этому он исполнил мечту своей молодости — нашел путь единения людей, наций, стран, вер и религий — это путь в служении Безусловной Любви.

Е.С. РАДХАНАТХ СВАМИ, «ПУТЕШЕСТВИЕ ДОМОЙ»:
К сожалению, часто в современном мире мы любим вещи и пользуемся людьми. И это проблема, которая приводит к большим страданиям, депрессии, горю. Духовность должна решить эту проблему. Нам надо научиться любить людей и использовать все вещи в этом мире для того, чтобы выразить эту Любовь.



Илья Лисин,
профессиональный психолог,
преподаватель восточной психологии.



Рами и Издательский Дом «Благо-Дарение» не являются последователями Радханатха Свами. Тем не менее, стоя на защите мировой культуры, гуманизма, настоящих мудрецов и распространения знаний, в 2012 году ИД «Благо-Дарение» организовал лекцию Е. С. Радханатха Свами в Москве, на которой присутствовало более 1 200 гостей. В нашем интернет-магазине также можно купить книгу Радханатха Свами «Путешествие Домой».

История счастливой матери-одиночки

Радханатх Свами в своих постоянных путешествиях встречает удивительных людей. Вот одна из таких историй.


Радханатх Свами с Синдхутай Сапкал


Синдхутай Сапкал

В 2012 году в Индии происходили волнения с демонстрациями из-за случаев серьезных надругательств и изнасилований невинных женщин. Это показывало телевидение по всему миру. Поэтому в этом году мероприятия, посвященные Международному женскому дню, имели особое значение в Индии. Эту историю рассказал Радханатх Свами. Он услышал ее во время одного мероприятия, посвященного празднованию 8 Марта, которое проходило в большой школьной аудитории недалеко от больницы Бхактиведанта Хоспитал. Главным оратором была простая женщина 63 лет, одетая в простое сари. Все в аудитории плакали, когда она рассказывала свою историю жизни. Среди слушателей были политики, предприниматели, профессора, учителя, бизнесмены… Вот ее рассказ.

Она родилась в одной очень бедной деревушке в штате Махараштра. Когда ей было 6 лет, ей очень хотелось пойти в школу, чтобы выучиться и получить образование – то, чего никто из ее семьи никогда не имел. Но из-за их безысходного положения и бедности родители сказали ей, что вместо уроков она должна пасти буйволов. И эта крошечная, тощая шестилетняя девочка с палкой в руках должна была пасти гигантских водяных буйволов. Дав им пожевать кустарника, она загоняла их в пруд, где они могли остыть от жары, забравшись в воду по самую шею. Пока буйволы расслаблялись в воде, она быстренько бежала в школу. Если она опаздывала, учитель бил ее палкой. Но она сидела в классе сколько могла. Потом бежала обратно к буйволам. Но иногда животные успевали выйти из воды, зайти на чужие поля и потравить там посевы… и тогда хозяева полей били ее палкой за это. Но она говорила, что это были самые счастливые дни ее детства.

Когда ей было 9 лет, ее заставили выйти замуж. Ее мужу было 32 года. К 19 годам у нее уже было три сына, и она снова забеременела. В то время в деревне жил один мерзавец – преступник, который эксплуатировал женщин деревни, заставлял их очень тяжело трудиться и практически ничего им не платил. И эта юная женщина, чье имя было Синдхутай, рассказала о преступлениях этого человека сборщику налогов по их округе, и тот остановил его. И этот негодяй был очень разгневан. Он пришел к мужу Синдхутай и солгал ему. Он сказал: «Твоя

жена постоянно обманывает тебя. Она занимается сексом со многими мужчинами. И со мной она тоже занималась сексом, и ребенок в ее чреве не твой, а мой! Если ты не уничтожишь эту женщину и ее ребенка, я уничтожу тебя».

Это была ложь. Тем не менее, муж Синдхутай схватил ее и бил по животу до тех пор, пока она не потеряла сознание. Думая, что она умерла, он оттащил ее тело в гошалу, где держали коров, быков и буйволов. Тогда люди бы подумали, что она умерла потому, что ее затоптали быки и коровы. Пока она лежала без сознания среди



На церемонии вручения награды «Sindhu Tai Prerna»

животных, одна корова встала прямо над ее телом, не подпуская к ней других. Если какие-то коровы или быки приближались, она отгоняла их своими рогами, защищая эту беспомощную жизнь. И когда пришли родственники мужа убедиться в том, что она умерла, корова не дала им приблизиться и тоже отогнала их рогами. Она стояла прямо над ней и, лежа под этой коровой, Синдхутай родила девочку. Она пошарила вокруг и, найдя острый камень, перерезала им пуповину. И много-много часов корова защищала их. Синдхутай обняла корову и пообещала: «Как ты защищала меня, когда я была беспомощна, так и я буду тоже защищать тех, кто нуждается в помощи».

Она забрала своего маленького ребенка и пошла в родительский дом. Но ее семья придерживалась очень архаичных, бессмысленных традиций, которые не позволяли дочери, которая вышла замуж, вернуться обратно домой. Она оказалась бездомной, с новорожденным ребенком, разлученная со своими тремя сыновьями. Как защитить себя от эксплуатации и изнасилований? Каждую ночь она шла спать в крематорий. Туда, где под открытым небом на берегу реки на дровяных кострах сжигали мертвецов. Там люди жгли тела всю ночь напролет. Если кто-то приближался к ней, она притворялась сумасшедшей, чтобы они подумали, что в нее вселились духи. Некоторые люди в процессе ритуала сыпали вокруг костра пшеничную муку. И она рассказывала, что иногда собирала эту муку, смешивала ее с водой и пекла чапати на этих погребальных кострах.

Ее жизнь была настолько ужасной, что она постоянно обдумывала, не покончить ли ей с собой. Однажды около полуночи она решила: «Покончу со своей жизнью». Она взяла свою маленькую дочь и отправилась к железнодорожным путям. Она не хотела, чтобы ее дочь видела всю эту жестокую жизнь, поэтому, прижав ее к груди, стала ждать поезда, чтобы броситься под него. Но в какой-то момент услышала, как кто-то стонет от боли. Это тронуло ее сердце, и она вышла на железнодорожную платформу, где увидела старика, умирающего от голода и жажды. Она собрала для него милостыню – немного воды и еды, и накормила его.

Позднее она поняла, что через этого человека сам ее Господь Кришна сказал ей, что в ее жизни есть цель – она должна жить, чтобы помогать людям. Она вспомнила корову. «Так же, как она помогала мне, когда я была беспомощной, так и я могу помогать тем, кому нужна помощь! Теперь у меня есть цель, чтобы жить и растить ребенка». В этот день она, сидя одна с ребенком под деревом, удивлялась своим мыслям: как же так, ведь меня так оскорбляли и эксплуатировали, каким образом я могу кому-то помочь? И тут она кое-что увидела. Прямо над ее головой висела почти полностью срубленная ветка дерева. Она была вся искорежена и держалась за дерево будто на одной ниточке. Но эта ветка давала ей тень. Это был ответ на ее вопрос. Да, как бы ни бил нас до этого наш мир и эти люди, мы все равно можем служить другим.

Она нашла маленьких детей, которые были бездомными сиротами. Тех детей, существова-

ние которых общество предпочитает не замечать, у которых нет шанса в жизни. И она стала им матерью, так же как та корова стала матерью для нее. Она стала петь бхаджаны на железнодорожной станции и просить милостыню. Она защищала этих детей и заботилась о них.

Спустя какое-то время, люди заметили это и дали ей маленький дом, чтобы она могла устроить в нем приют. Скоро она стала известна как «мать сирот». Она рассказала слушателям, что стала матерью для 1 050 детей. И она любила всех этих детей, как своих родных. Теперь у нее 242 зятя, 42 невестки и почти 1 500 внуков. Всем этим детям она дала образование, которого у нее самой никогда не было. Большинство из них стали врачами, юристами, бизнесменами или успешными фермерами. Все ее трое сыновей ушли от своего отца и пришли к ней в приют. Двое ее сыновей имеют ученую степень, и один из них получил ее за работу, описывающую жизнь его матери. А дочь, родившаяся под коровой, сейчас практикующий врач и заботится об одном из приютов. Синдхутай получила 275 различных наград, ее приглашали выступить в 15 странах.

А потом она рассказала нам о том, что она считает самым большим достижением в своей жизни. Однажды беспомощный 80-летний старик пришел к ее порогу. Он был одет в лохмотья, страдал от голода и был полностью отвергнут обществом. И, глядя на него, она в конце концов его узнала. Когда-то в прошлом он был ее мужем! Тот, кто хотел убить ее и, отвергнув, оставил без крыши над головой. Она сказала: «Когда ты выкинул меня из дома, чтобы убить, ты был в хорошей одежде, а мне приходилось ходить в лохмотьях. Теперь я ношу хорошую одежду, а ты в лохмотьях. Тогда я была беспомощной и умирала с голоду, а теперь я хорошо питаюсь, а ты беспомощен и голодаешь». Он попросил у нее прощения. Она простила его. И сказала: «Вообще-то, я благодарна тебе. Если бы ты не сделал то, что сделал, я бы так и была простой домохозяйкой в твоем сумасшедшем и жестоком доме. Но теперь я любящая мать тысяч детей и смогла сильно изменить жизнь многих людей к лучшему». Она сказала: «Я получила награду даже от премьер-министра! Так что проклятие стало благословением. Можешь остаться жить в моем приюте как один из моих детей». Он был настолько стар и беспомощен, что у него не было другого способа выжить. Она взяла его домой и сказала другим детям так: «Из-за него я стала вашей матерью. Вы должны дать ему максимум любви, потому что он нуждается в этом больше всего». И когда в приют приходили гости, она иногда представляла его, 80-летнего старика: «Это мой старший сын. Иногда он плохо себя ведет».

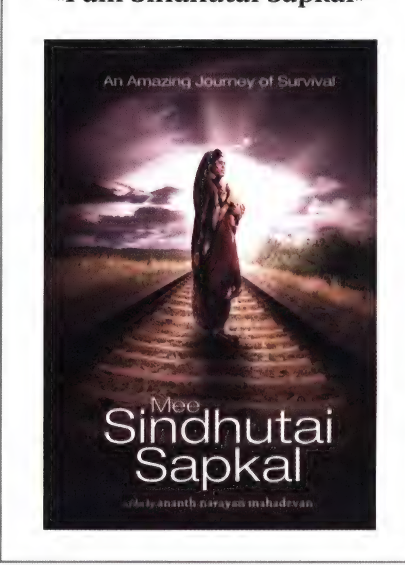
> Она вспомнила корову. «Так же, как она помогала мне, когда я была беспомощной, так и я могу помогать тем, кому нужна помощь! Теперь у меня есть цель, чтобы жить и растить ребенка».

Она рассказывала собравшимся: «Бог дал мне эту жизнь, чтобы показать на примере, что надежда есть даже в самой безнадежной ситуации. Не имеет значения, что именно случилось, но надежда есть, потому что у нас есть возможность служить. Мой жизненный путь оказался устлан колючками, но я подружились с этими колючками, и моя жизнь стала прекрасной».

Этот простой пример, реальная история, происходящая в наши дни в этом мире – о человеке, который выбрал путь превращения своей трагедии в благословение. Она не жалуется. Она уважает жизненные трудности за то, что они дают возможность принять прибежище у Бога и стать инструментом его милости.

Эту женщину зовут Синдхутай Сапкал.

О ее жизни снят художественный фильм «I am Sindhutai Sapkal»





Кому выгодны страшные истории о сектах?

Отвечает **Михаил Фролов**, юрист «Гильдии экспертов по религии и праву»

Вел много дел (в том числе на благотворительной основе), помогая людям разных вероисповеданий. Выиграл большинство судебных разбирательств. Изнутри знает жизнь и проблемы многих религиозных организаций в России.

Вопрос: Часто в средствах массовой информации показывают пугающие сюжеты об опасности сект. Даже создается впечатление, что все беды в России от них. Что же такое секты, кто с ними борется и кто побеждает в этой борьбе?

Ответ: Действительно, уже на протяжении многих лет в СМИ периодически (обычно весной и осенью) выходят очень похожие друг на друга репортажи, в которых показывают странно одетых или странно себя ведущих людей. Голос за кадром называет их сектантами и рассказывает о них еще более странные вещи. Их могут обвинять как в совершении конкретных преступлений, так и в абсолютно неизвестных науке и праву вещах — например, в зомбировании, программировании сознания и размытии национальных ценностей.

Сразу скажу, что российское законодательство не дает определения понятию «секта», что не позволяет юридически квалифицировать какое-либо религиозное объединение как секту. В Толковом словаре русского языка С.И. Ожегова секта определяется как ***«1) религиозное течение (община), отделившееся от какого-нибудь вероучения и ему противостоящее и 2) группа лиц, замкнувшихся в своих мелких, узких интересах».***

Лица, называющие себя сектоведами, предлагают каждый свой вариант объяснения этого термина. Отечественные ученые-религиоведы стараются термин «секта» не использовать как раз из-за отсутствия устойчивых признаков.

Кого же тогда показывают по телевизору и с кем призывают бороться?

Чтобы ответить на этот вопрос, нужно выяснить, кому выгодно преследовать сектантов. Государство заинтересовано преследовать только тех, кто нарушает закон. Все правовые механизмы для этого есть — установлены запреты и ответственность за их нарушение. Нарушил — получил.

При этом государство не

запрещает необычно одеваться, верить в недоказуемое и читать любые незапрещенные книжки. Как нам гарантирует статья 28 Конституции:

«...свободно выбирать, иметь и распространять религиозные и иные убеждения и действовать в соответствии с ними». Более того, преследование граждан только из-за их религиозных взглядов запрещено законом и называется страшным словом «экстремизм».

Если продолжать анализ «кому это выгодно» и перебрать основные социальные, религиозные и политические группы, то мы явно увидим интерес религиозного большинства, вернее, руководства религиозной организации, объединяющей это религиозное большинство. Как известно, в Российской Федерации большинство граждан считают себя православными. Конечно же, распространение любых других религиозных учений на территории России беспокоит Русскую православную церковь. Поэтому в основе сектоборческой идеологии лежит православная апологетика, и большинство сайтов с критикой сект действуют при поддержке миссионерских отделов РПЦ МП.

Канонически Русская православная церковь считает необходимым препятствовать распространению ложных или искаженных, с ее точки зрения, религиозных учений, «ересей». Ее нельзя в этом упрекать: практически любая другая религиозная организация на ее месте в той или иной мере делала бы то же самое. Однако светский закон гарантирует распространение любых вероучений и запрещает преследование за инакомыслие. Задача непростая — надо и идеологических конкурентов потеснить, и светский закон не нарушить. Фактически, нужно преследовать тех, кто закон не нарушает.

Вот здесь на помощь и приходит «сектоведение» — пропагандистская машина, способная решать такую специфическую задачу. Сначала формируется негативный собирательный образ «сектанта» (не имеющего при этом правового определения и устойчивых квалифицирующих признаков) до такого состояния, что никто не знает, что это такое, но все знают, что это плохо. Создание такого ярлыка — главная цель и заслуга сектоведения.

И потом этот образ через репортажи-страшилки в средствах массовой информации и сети интернет проецируется на любое религиозное (и даже не религиозное) объединение, что зачастую создает препятствия для его деятельности. С сектантами никто не хочет иметь дела: ни предоставлять им залы для проведения собраний, ни брать на работу — их стараются не допускать до государственной службы, их детей не хотят принимать в детские сады. Вот так обыкновенный законопослушный гражданин только из-за своей религиозной принадлежности становится «сектантом» — то есть человеком второго сорта. Нередко деятельность агрессивного крыла «сектоведов» имеет признаки экстремистской деятельности, но государству очень неудобно это замечать.

После каждой серии негативных репортажей на различных законодательных уровнях начинают стихийно продвигаться инициативы «наконец-то покончить с сектами». Говорится о необходимости запретить секты, ввести этот термин в российское законодательство. Для политиков побороться с сектами — это неплохой пиар, а для сектоборцев — актуализация своего существования.

> Для политиков побороться с сектами — это неплохой пиар, а для сектоборцев — актуализация своего существования. А если повезет, и неплохой заработок. Казалось бы, что тут сложного — принять закон, запрещающий секты.

А если повезет, и неплохой заработок. Казалось бы, что тут сложного — принять закон, запрещающий секты.

Но парадокс в том, что принятие такого закона, дающего определение понятию «секта», невыгодно ни государству, ни самим сектоборцам, и я сейчас объясню почему.

Чтобы нормативно запретить секты, нужно обязательно определить их признаки, при этом в качестве основного квалифицирующего признака ввести понятие противоправности, то есть совершение действий, прямо запрещенных законом. Без признака противоправности не может быть и речи о том, чтобы кого-нибудь

запрещать, так как это будет не что иное, как дискриминация по признаку отношения к религии.

Если определить секту как религиозное объединение, нарушающее закон, то сразу выяснится, что большинство религиозных объединений, которых раньше называли сектами, на самом деле вовсе не секты, и законов они не нарушают. И это не в интересах сектоборцев, поскольку большинство критикуемых ими религиозных организаций законов не нарушают и имеют государственную регистрацию. Кроме того, если закон случайно нарушит какая-нибудь традиционная для России религиозная организация, то она сама сразу же попадет в разряд сект, а это точно им не нужно.

Если же определять понятие «секта» без признака противоправности, то нет никаких причин секты запрещать. За одежду, прическу или инакомыслие никого преследовать нельзя.

Кроме того, все действия, которые государство рассматривает как опасные, уже давно запрещены — почитайте УК РФ и КоАП РФ. Все то, в чем обвиняют секты, уже и так давно и подробно запрещено. Например, Федеральный закон «О свободе совести и о религиозных объединениях» в п.2 ст. 14 устанавливает основания для ликвидации и запрета деятельности религиозных организаций, среди которых названы такие всеобъемлющие основания, как «посягательство на личность, права и свободы граждан», «побуждение граждан к отказу от исполнения установленных законом гражданских обязанностей и совершению иных противоправных действий»... и даже «нанесение установленного в соответствии с законом ущерба нравственности, здоровью граждан».

То есть все, в чем обвиняют секты, уже и так запрещено, и вводить дублирующее правовое регулирование отдельно для сект как разновидности религиозных объединений государству нет никакого смысла.

> В самой Русской православной церкви отношение к «сектантам» гораздо гуманнее, чем это может выглядеть из телевизионных репортажей или с сайтов раскрученных сектоведов.

Поэтому все попытки законодательно ввести понятие «секта» никогда не приводили к результату.

Сейчас же, с молчаливого согласия государства, претендующее на монополию хранителя «духовных скреп» конфессиональное большинство с помощью сектоборческой идеологии старательно избавляется от конкурентов на своей канонической территории, и по новостям из СМИ можно отслеживать, насколько успешно это у него получается.

Справедливости ради хочу отметить, что ***в самой Русской православной церкви отношение к «сектантам» гораздо гуманнее, чем это может выглядеть из телевизионных репортажей или с сайтов раскрученных сектоведов.*** Считается, что к «сектантам» нужно идти с любовью, а не с гневом праведным, и такой подход можно только поддержать. Радикальное сектоборчество, граничащее с экстремизмом, по своему духу все-таки чуждо русскому православию.

Но запрос со стороны СМИ гораздо больше именно на радикальное, скандальное сектоведение, поскольку оно является хорошим поставщиком тем для скандальных репортажей и удовлетворяет имеющийся в обществе запрос на поиск внешних и внутренних врагов. Поэтому по телевизору мы наблюдаем демонизацию сект и призывы поскорей от них избавиться.

По моему опыту, в результате такой борьбы с сектами количество «спасенных» из действительно представляющих опасность религиозных объединений на порядок меньше, чем количество законопослушных граждан, пострадавших от того, что их несправедливо заклеймили как «сектантов». Иначе говоря, количество «спасенных пострадавших» гораздо меньше, чем пострадавших от «спасения». Мне известно много случаев, когда совершенно нормальные и законопослушные люди сталкивались с большими проблемами из-за того, что их религиозные взгляды вдруг попали в разряд «сектантских».

Например, погром храма Кришны в Ростове-на-Дону в 1995 году, когда вооруженная железной арматурой и саперными лопатками толпа националистов под предводительством православного свя-



Международный фестиваль ведической культуры

щенника-расстриги ворвалась в индуистский храм и жестоко избила всех присутствующих, в том числе женщин. Один из верующих получил тяжелую черепно-мозговую травму, попал в реанимацию, впоследствии так и не смог восстановиться после травмы и скончался. (Прим. ред. — Ни одна «секта» в России ничего подобного не делала. Такие факты по российскому телевидению не увидишь.)

Часто встречаются поджоги неправославных христианских храмов, срывы богослужений, угрозы и побои, увольнения с работы... а оскорблениям в СМИ вообще несть числа!

Ко мне однажды обратилась женщина, которую после появления в СМИ сектоборческих репортажей начал так третировать отец, что ей пришлось даже вызвать полицию. Но приехавший на вызов участковый сказал, что она вообще «сектантка», а отец все правильно делает. Как только участковый уехал, вдохновленный поддержкой полицейского отец сильно избил свою дочь. В другой семье один из родителей облил дочь кипятком, когда узнал, что она стала ходить «в секту». У нее остались ожоги на лице на всю жизнь. Если так поступают близкие родственники (мне известны десятки подобных случаев), что говорить о незнакомых людях?

На Издательский Дом «Благо-Дарение» и лично на Рами Блекта и членов его семьи совершались много-

Одно могу сказать точно — победителей в борьбе с сектами пока нет, есть только пострадавшие.

численные клеветнические нападки в информационном пространстве, оскорбления и манипуляции фактами (прим. ред. — подробный ответ Рами на клевету можно прочесть на его сайте).

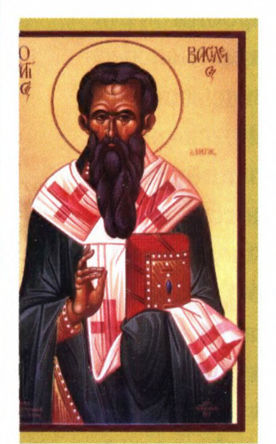
В Москве после угроз и оскорблений в сектантстве неизвестные даже взорвали квартиру Рами, устроив в ней большой пожар! Взрыв был устроен так, чтобы никто не смог выйти из квартиры, могли погибнуть люди! К счастью, за два дня до взрыва Рами с семьей уехал в отпуск. Таких примеров много, но про них в СМИ не пишут. *(Прим. ред. — Не ожидал, что эту информацию вставят в статью, но могу подтвердить, что это так. Несмотря на то что не состою ни в каких религиозных и политических организациях, я был удивлен, что те, кто называет себя православными проповедниками и преподавателями православных университетов, могут откровенно лгать перед алтарем.)*

Пропаганда сектофобии разрушила немало семей. Проблемы в семьях, где один из членов семьи является последователем какого-нибудь вероучения, начинаются лишь тогда, когда другие члены семьи из СМИ узнают, что их близкий человек, оказывается, попал в секту, и его срочно надо «спасать». И его начинают «спасать», причем усиленно, вероломно, не понимая того, что этого делать вовсе не нужно, что это осознанный свободный выбор человека — по зову сердца, что никакой опасности «секта» не представляет. (Прим. ред. — Часто это означает, что человек просто начинает вести трезвый образ жизни, заниматься восточной гимнастикой, переходит на вегетарианство и пр.) Поэтому верующий такое вероломное «спасение» воспринимает как посягательство на то сокровенное, что ему открылось свыше. Возникает непонимание, конфликт, который нередко приводит к разрыву отношений и распаду семьи. СМИ же в распаде семьи в любом случае обвинят «сектантов».

Одно могу сказать точно — победителей в борьбе с сектами пока нет, есть только пострадавшие.

Духовная мудрость мира





Православие

Не говори: это произошло случайно, а это встретилось само собою. В том, что существует, нет ничего беспорядочного, ничего неопределенного, ничего напрасного, ничего случайного… Сколько волос на твоей голове? Ни один из них не забыт у Бога. Видишь ли, как нечто, даже самое малое, не избегает надзора ока Божия?

свт. Василий Великий

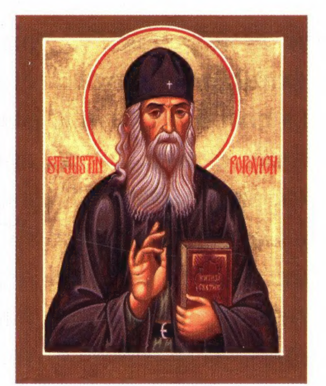
Ислам (суфизм)

Я долго искал Бога у христиан, но Его не было на кресте. Я побывал в индуистском храме и древнем буддийском монастыре, но и там не нашел даже следов Его. Я отправился к Каабе, но Бога не было и там. Тогда я заглянул в свое сердце. И только там узрел Бога, Которого не было больше нигде…

Обратись к своему сердцу! Добро — это то, что успокаивает сердце и подтверждает, что его совершение необходимо для твоего сердца. Грех — это то, что беспокоит сердце, тревожит его и не дает покоя. И даже если окружающие советуют тебе совершить его, оно пробуждает в тебе сомнения, колебания и раздумья (Ибн Ханбаль, IV, 227-228).

Руми

Не говори, что одна вера в Господа нашего Иисуса Христа может спасти тебя, ибо это невозможно, если не обретешь и любви к Нему, свидетельствуемой делами. Что же касается до голой веры: то «и бесы веруют и трепещут». (Иак. 2:19)



Чем больше человек ведет духовную жизнь, тем больше он одухотворяется: он начинает видеть во всем Бога, во всем проявление Его силы и могущества; всегда и везде видит себя пребывающим в Боге и от Бога во всем зависящим. Но чем более плотский образ жизни ведет человек, тем больше он делается весь плотским: он ни в чем не видит Бога, в самых чудесных проявлениях Его Божественной силы, — во всем видит плоть, материю, и везде и во всякое время — нет Бога «перед очами его». (Пс. 35:2)

св. Иоанн Кронштадтский. Моя жизнь во Христе. I,5

Любовь ко Христу разветвляется на любовь к ближнему, любовь к истине, любовь к святости, к миру, к чистоте, ко всему Божественному, ко всему бессмертному и вечному… Все эти виды любви являются естественными проявлениями любви ко Христу. Христос есть Богочеловек, и любовь к Нему значит всегда: любовь к Богу и любовь к человеку… Любя Христа Бога, мы ради Него любим и в людях все то, что в них есть Божественного, бессмертного, христоподобного. Мы не можем по-настоящему любить людей, если не возлюбим их ради этих причин. Любая другая любовь есть псевдолюбовь, которая легко обращается в нелюбовь, в ненависть к людям. Истинная любовь к человеку происходит от любви к Богу, а любовь к Богу возрастает по мере соблюдения заповедей Божиих.

прп. Иустин Попович, Толкование на 1 Ин. 4.20, 5:2

Когда душа познает любовь Божию Духом Святым, тогда ясно чувствует, что Господь нам Отец, самый родной, самый близкий, самый дорогой, самый лучший, и нет большего счастья, как любить Бога всем умом и сердцем, и ближнего, как самого себя. И когда эта любовь есть в душе, тогда все радует душу.

прп. Силуан Афонский. Писания, IX.15

Буддизм

Не убивай, береги жизнь всего живого.

Не кради, не грабь, не отнимай у людей произведения их труда.

Будь целомудрен и в мыслях, и в жизни.

Не лги; говори правду, когда нужно, бесстрашно, но любовно.

Не говори дурного о людях и не повторяй того дурного, что говорят о людях.

Не клянись.

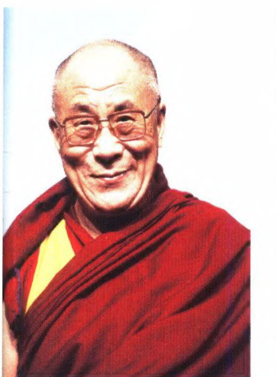
Не трать время на пустые речи, но говори дело или молчи.

Не будь корыстен и не завидуй, а радуйся благу ближнего.

Очищай сердце от злобы, никого не ненавидь и люби всех.

Побеждай ярость любовью, отвечай добром на зло, скупость побеждай щедростью, лжеца — словом правды.

Будда



Иногда я сомневаюсь, способен ли комар испытывать любовь: бывает, когда на меня садится комар, я его не прогоняю, а из чувства сострадания даю напиться крови, и потом он улетает, никак не выказав свою благодарность.

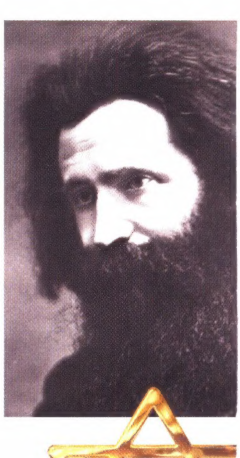
Прежде чем осуждать кого-то, возьми его обувь и пройди его путь, попробуй его слезы, почувствуй его боль. Наткнись на каждый камень, о который он споткнулся. И только после этого говори, что ты знаешь, как правильно жить.

Любовь в ее самом чистом и возвышенном виде — это сильнейшее, абсолютное и безусловное желание счастья для другого человека. Это исходящее от сердца желание, не зависящее от того, как этот человек относится к нам.

Тепло и любовь, которые мы отдаем, гораздо важнее тепла и любви, которые мы получаем. Лишь когда мы делимся теплом и любовью, ощущаем подлинную заботу о других — иными словами, проявляем сострадание, мы обретаем условия для подлинного счастья. Из этого следует, что любить самому важнее, чем быть любимым.

Далай-лама

Иудаизм



Люби мир и покой, неси их везде, люби людей и приближай их к Закону Божьему.

Кто старается прославить свое имя, тот теряет свое имя; кто не приобретает новых познаний, теряет и прежние.

Не суди человека прежде, чем поставишь себя на его место.

Гилель

Встречай каждого человека радушно.

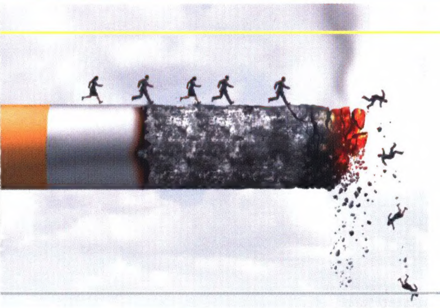
Говори мало, делай много.

Шамай

Человек обладает свободой воли. Пожелает он пойти по пути добра и быть праведником — ему это будет дано.

Рамбам Мишнэ Тора

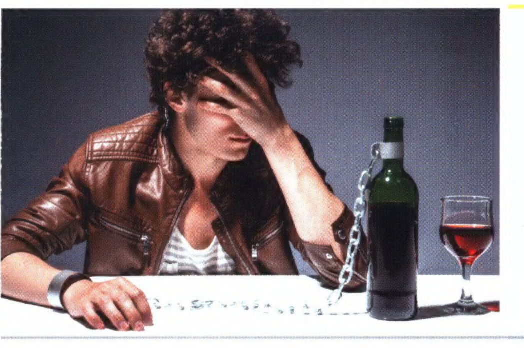
Мы смиренно просим вас не выбрасывать журнал после прочтения. Авторы и добровольцы вложили много любви, времени и сил во все материалы номера. Подарите, передайте его другим людям! **Журнал является благотворительным и без-платным с нашей стороны.** От всей души благодарим всех, кто помогал в создании журнала!



О вреде алкоголя и курения

1 **Пить по праздникам — такая же глупость, как курить по праздникам, воровать по праздникам, бить себя сковородкой по праздникам...**

2 Около 80% подростков, совершивших преступления, находились под воздействием алкоголя.



3 *К числу грубых нарушений психики под влиянием алкоголя относится рост самоубийств. По данным Всемирной организации здравоохранения, самоубийства среди пьющих встречаются в 80 раз чаще, чем среди трезвенников.*

4 В результате употребления алкоголя ежегодно умирает 2,5 миллиона человек (количество только доказанных смертей), и эта цифра, к сожалению, растет.

5 **Алкоголь является одной из основных причин многих серьезных проблем общества и социального развития, в том числе насилия, беспризорности детей и жестокого обращением с ними.**

6 **Курильщики в двадцать раз чаще болеют раком, чем некурящие.**

7 Горящая сигарета выделяет более сорока канцерогенных веществ, являющихся возбудителями раковых опухолей.

8 *По данным Всемирной организации здравоохранения, каждый пятый человек в мире умирает от табакокурения.*

9 **У курящих женщин выкидыши встречаются в два-три раза чаще, чем у некурящих.**

10 *Из 205 людей, умирающих от инфаркта в возрасте до 44 лет, только двое — не курильщики.*

Фото: Shutterstock.com